

¹Jasmin Trnovac, ²Alena Čemalović

¹Međunarodna osnovna škola „Mostar“

²Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru, Nastavnički fakultet

TRENING SNAGE MLADIH PLIVAČA – PRAKTIČNI PRIMJERI

Stručni rad

Sažetak

Autori su ovim radom imali potrebu ukazati na važnost održavanja tzv. „suhih“ treninga u plivanju, kroz praktičan primjer održavanja treninga snage. Iako je rad u vodi sa plivačima primaran, ne smijemo zapostaviti rad na suhom tj. rad na podizanju opće tjelesne pripreme, jer na taj način jačamo sve mišićne grupe potrebne za razvoj i usavršavanje plivačkih tehnika. Ovisno o uzrastu plivača, trener određuje učestalost treninga uzimajući u obzir senzibilne faze plivača te razdoblje u kojem se trening odvija. Ove vježbe su u praksi pokazale svoju učinkovitost jer su sudionici treninga ovim načinom državni prvaci, viceprvaci, državni rekorderi i reprezentativci u raznim tehnikama i dionicama.

Ključne riječi: plivanje, snaga, vježbe, kondicija.

STRENGTH TRAINING YOUNG SWIMMERS - EXAMPLES

Expert work

Apstract

The authors of the paper felt the need to point out the importance of maintaining the so-called. "Dry" training in swimming, through a practical example of the training forces. Although the work in the water with swimmers primary, we must not neglect a dry ie. Work on raising the general physical preparation, because in this way we strengthen all muscle groups needed to develop and improving swimming technique. Depending on the age of the swimmer, coach determines the frequency of training taking into account the sensitive phase of swimmers and the period in which the training takes place. These exercises have in practice shown their effectiveness because they are participating in the training this way national champions, vice-champions, state recorders and team members in various techniques and shares.

Keywords: swimming, strength, exercise, fitness.

1. UVOD

Plivanje pripada grupi monostrukturnih cikličnih aktivnosti koje su bazirane na jednostavnim strukturama kretanja, odnosno, radi se o ponavljanju istovrsnih pokreta (Milanović, 2007.). Osim treninga koji se odvijaju u vodi, plivački trening mora obuhvatiti i vježbe snage. Vježbe repetitivne snage podrazumijevaju ponavljanje istovrsnih pokreta ili kako navodi Volčsnšek (2002.) to je „sposobnost dugotrajnog ponavljanja kretanje uz optimalan nivo sile, gdje motoričke sposobnosti sinkronizirano funkcioniraju sa funkcionalnim sposobnostim“. Kako se kod plivanja i kod vježbi repetitivne snage radi o ponavljanju istovrsnih pokreta, povezivanjem tih dviju vrsta treninga, može se ostvariti značajan napredak u ukupnom rezultatu procesa treninga. Kada je riječ o treningu snage kod djece, važno je naglasiti da djeca u predpubertetu mogu ostvariti značajan napredak u snazi (Milanović i sur., 2003.) te je potrebno trening repetitivne snage i mišićne izdržljivosti koristiti paralelno s treninzima u vodi kako bi se maksimalizirao rezultat. U ovome će se radu dati prikaz

vježbi za razvoj repetativne snage za plivače izvan vode. Kako tjelesna priprema na suhom ima veliku širinu metoda, modaliteta i vježbi, važan je pravilan odabir kako se ne bi gubilo vrijeme i provodile štetne vježbe (Volčanšek, 2002.).

U okviru sportskog usavršavanja važno je odrediti proporcije zastupljenosti pojedinih tipova pripreme i različitih programa kondicijske pripreme za svaku fazu usavršavanja (Milanović i sur., 2003.). Kod mladih se starosnih grupa naglasak stavlja na višestrano bazičnu pripremu, dok se kod starijih starosnih grupa omjer smanjuje na višestrano bazičnoj, a povećava u specifičnoj pripremi. Važno je voditi računa o senzitivnim fazama mladih starosnih grupa pri čemu je dopušteno koristiti vlastito tijelo, uz mogućnost korištenja elastične gume, medicinke te malih bućica. Kod starijih uzrasnih kategorija uzimajući u obzir juniore i juniorke, progresivno se uključuju veća vanjska opterećenja. Uz korištenje navedenog za mlađe uzrasne grupe, možemo uključiti rad na trenažerima te slobodne utege (šipke i bućice).

2. PRIMJER KRUŽNOG OBLIKA RADA NA SUHOM MLADIH PLIVAČA

U ovom radu ćemo prikazati kružni oblik rada treninga za razvoj mišićne izdržljivosti na dva primjera:

- a) kružni oblik rada za mlađe starosne grupe
- b) kružni oblik rada za starije starosne grupe

Kružni oblik rada prema Milanoviću (2007.) podrazumijeva da se na svakom zadatku izvodi samo jedna serija i postavljeni se zadaci obilaze više puta, a trenažni se rad sastoji od više krugova. Nakon jednog obavljenog zadatka planira se odgovarajući odmor, a nakon obilaska svih postavljenih radnih zadataka, odnosno jednog kruga, planira se nešto duži odmor nakon kojeg slijedi novi krug.

2.1 Kružni oblik rada za mlađe uzrasne kategorije

U uvodnom i pripremnom dijelu treninga koristimo trčanje i vježbe razgibavanja kako bismo organizam pripremili za rad, odnosno podigli tjelesnu temperaturu. U glavnom dijelu koristimo kružni oblik rada koji se sastoji od 9 vježbi, a sastavljen je na način da obuhvata rad svih velikih mišićnih grupa. Kod plivanja su aktivni svi mišići te ih je potrebno sve jačati. Pri izboru vježbi važno je voditi računa o dostupnim sredstvima, uslovima, ali i senzitivnim fazama razvoja te je zbog toga potrebno koristiti vlastito tijelo. U izradi programa korištene su vježbe koje jačaju mišić ruku, prsa, leđa, trbuha i nogu. Sklekovi, naizmjenično ispružanje ruku uz korištenje elastične trake i naizmjenični pregibi s bućicama služe za jačanje mišića prsa i mišića ruku čime se povećava snaga u propulzivnom dijelu zaveslaja. Dinamički pretklon trupom i naizmjenični rad pruženim nogama u sjedećem položaju jačaju mišić trbuha. Kod čučanj-skoka, čučnja-iskoraka s medicinkom i preskoka preko vijače jačaju se mišići nogu što je važno kod starta i okreta.

Primjer 1. kružnog treninga na suhom za mlađe uzrasne kategorije

Trajanje treninga: 60 min.

Cilj treninga : razvoj repetativne snage

Uvodni dio: 5 min.

- Trčanje niskim intenzitetom

Pripremni dio: 10 min.

- Vježbe oblikovanja svih dijelova tijela

Glavni dio:35 min.

- Sklekovi



- Dinamički pretklon trupom (trbušnjaci)



- Čučanj-skok



- Udari medicinkom od tlo



- Dinamički zaklon trupom sa ispruženim rukama (leđnjaci)



- Iskorak sa bućicama





- Naizmjenični pregibi bućicama



- Preskok preko vijače

Krug se sastoji se od 9 vježbi, vježba se izvodi 30 sekundi, odmor je 30 sekundi i mijenja se radna stanica, pauza između krugova je 90 sekunda, rade se 3 kruga.

Završni dio: 10 min

- Vježbe istezanja

2.2 Kružni oblik rada za starije uzrasne (juniorske) kategorije

Isto kao u treningu mlađih uzrasnih kategorija, u treningu starijih uzrasnih kategorija plivača važno je razvijati sve mišićne grupe. Razlika u odnosu na mlađe je u tome da se uz snagu vlastitog tijela koriste i vanjska opterećenja. Prednost se daje radu na trenažerima kako bi se smanjila mogućnost ozljede tokom izvođenja vježbi, ali je potrebno i stručno vodstvo, odnosno važno je da trener poznaje pravilnu izvedbu određene vježbe.

Primjer 2. kružnog treninga mišićne izdržljivosti na suhom-starije uzrasne (juniorske) kategorije

Trajanje treninga: 70min.

Cilj treninga: Razvoj mišićne izdržljivosti

Uvodni dio: 10 min.

- Rad na kardio spravama niskim intezitetom

Pripremni dio: 10 min.

- Vježbe oblikovanja cijelog tijela

Glavni dio: 40 min.



- Potisak sa ravne klupe (ravni bench press)



- Trbušni sa pilates loptom (fitball)



- Mrtvo dizanje (dead lift)



- Čučanj na Smith-mašini



- Potisak sa kose klupe (kosi bench press)



- Trenažer za leđa –povlačenje na lat-mašini



- Nožna ekstenzija



- Dinamički pretklon trupom na kosoj klupi



- Dinamički pretklon trupom na ravnoj klupi



- Nožna fleksija

Krug se sastoji se od 10 vježbi, vježba se izvodi 30 sekundi, odmor je 30 sekundi i mjenja se radna stanica, pauza između krugova je 120 sekundi, rade se 3 kruga.

Završni dio: 10min.

- Vježbe istezanja

3. ZAKLJUČAK

Ovim se radom željelo pokazati na važnost uvođenja treninga snage na suhom u redovne programe plivačkih treninga paralelno sa treninzima u vodi. Kao što znamo da je rad u vodi sa plivačima primaran, ne trebamo zapostaviti ni rad na suhom tj. rad na tijelu, jer na taj način jačamo sve mišićne grupe potrebne za usavršavanje plivačke tehnike, ali i radi konačnog rezultata i uspjeha. Ovisno o uzrastu plivača, trener određuje učestalost treninga uzimajući u obzir senzibilne faze plivača te razdoblje u kojem se trening odvija. Ove vježbe su u praksi pokazale svoju učinkovitost jer su sudionici treninga ovim načinom državni prvaci, viceprvaci, državni rekorderi i reprezentativci u raznim tehnikama i dionicama.

4. LITERATURA

1. Čolakhodžić, E., Rađo, I. (2011.). Metodologija naučno istraživačkog rada u kineziologiji. Mostar: Nastavnički fakultet.
2. Milanović, D. (2007.). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Findak, V. (2003.). Metodički aspekti kondicijske pripreme sportaša. U zborniku: Kondicijska priprema sportaša. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu.
4. Volčanšek, B. (2002.). Bit plivanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.