

PROPORCIJE RAZLIČITIH TIPOVA PROGRAMA KONDICIJSKOG TRENINGA U DUGOROČNOJ SPORTSKOJ PRIPREMI U SPORTSKIM IGRAMA

1. UVOD

Kondicijski trening, kao posebno važan segment sportske pripreme, usmjeren je na (Keul, 1984., prema Milanoviću 1997) razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika, odgađanje reakcija umora, ubrzavanje procesa oporavka i smanjenje broja i težine ozljeda sportaša.

Bez visoke razine kondicijske pripremljenosti, nezamislivi su visoki rezultati. Moderna natjecateljska izvedba obilježena je visokim intenzitetom svih tehničko-taktičkih elemenata u pojedinim sportovima, a posebni zahtjevi javljaju se u uvjetima neposrednog i snažnog kontakta između sportaša u sportskim igrama. Takvi uvjeti se ponavljaju tijekom natjecanja, ali i u treninzima. Rezultat toga je mogućnost većeg broja ozljeda sportaša, što iziskuje promjene u sustavu sportske pripreme (Jukić i sur., 2002).

Strukturna, energetska, biomehanička i anatomska zahtjevnost sportskih igara važni su parametri u dizajniranju kondicijskog treninga (Conley, 2000., Harman, 2000, Harris i Dudley, 2000.). O specifičnostima konkretne igre ovisit će i odabir sadržaja, metoda, opterećenja, metodskih oblika, organizacijskih oblika rada, lokaliteta, trenažne opreme te njihova distribucija u različitim ciklusima sportske pripreme. Osim toga, kondicijsku pripremu uvijek treba promatrati u kontekstu integralnih programa, odnosno proporcija i povezanosti različitih segmenata sportske pripreme u konkretnom vremenu.

2. TIPOVI PROGRAMA KONDICIJSKOG TRENINGA

Osim prema usmjerenosti na transformaciju određenih motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja, programe u okviru kondicijskog treninga možemo podijeliti na razvojne, održavajuće, regeneracijske i preventivne.

Razvojni programi temelje se na dominaciji trenažnih podražaja koji stimuliraju razvoj određenih kondicijskih svojstava. Takve podražaje čine trenažni operatori koji uključuju optimalno izabrane vježbe, maksimalna opterećenja i odgovarajuće metode, sa svrhom kreiranja novih adaptacijskih procesa, na višoj razini od one u kojoj se sportaš prethodno nalazio.

Održavajući programi sačinjeni su od onih trenažnih operatora kojima je temeljna zadaća zadržati organizam što bliže stanju, odnosno adaptiranom funkcioniranju, koje je ostvareno razvojnim programima. Nerijetko, takvi programi imaju slične karakteristike kao i razvojni, a najveće se razlike ogledaju u manjoj učestalosti podražaja u konkretnim trenažnim ciklusnim strukturama te u smanjenim veličinama pojedinih metodičkih komponenti.

Regeneracijski programi uključuju one sadržaje, metode i opterećenja koja imaju funkciju ubrzanja procesa oporavka nakon treninga i natjecanja. Vrlo često se motoričke aktivnosti sa svrhom regeneracije upotpunjuju drugim sredstvima i metodama nemotoričkog porijekla.

Preventivni programi temelje se na unapređenju svih segmenata lokomotornog aparata s ciljem smanjenja broja i težine ozljeda sportaša te ublažavanja posljedica sportskih ozljeda. Osnovna usmjerenost ovakvog treninga odnosi se na unapređenje mišićnog tkiva, vezivnog tkiva te na proprioceptivni trening (Jukić i sur., 2002.).

3. PROGRAMIRANJE KONDICIJSKOG TRENINGA U OKVIRU DUGOROČNE SPORTSKE PRIPREME

Vrlo je važno odrediti zastupljenost pojedinih tipova kondicijskog treninga u određenim ciklusima. To se odnosi na dugoročnu sportsku pripremu tijekom čitave karijere sportaša, ali i na manje cikluse kao što su dvoolimpijski i olimpijski ciklus, dvogodišnji, godišnji ciklus i kraća vremenska razdoblja. Tablica 1 pokazuje postotke zastupljenosti pojedinih tipova kondicijskih programa u dugoročnoj sportskoj pripremi.

U početnoj i osnovnoj pripremi prevladavaju razvojni programi usmjereni na kvantitativne i kvalitativne promjene onih sposobnosti koje je u tim etapama posebno pogodno razvijati (posebno koordinacijska i brzinska svojstva, te aerobne sposobnosti). Zamjetna je i znatna količina vremena u kojem se provode preventivski programi. Postotak razvojnih programa prema kraju karijere se smanjuje, dok se povećava zastupljenost održavajućih i regeneracijskih programa. Preventivske programe preporučljivo je do samoga kraja sportskog vijeka zadržati u visokom postotku. Razlog tome su procesi deterioracije sportaševih sposobnosti, akumulirani zdravstveni i trenažni stresovi te nesklad želja i mogućnosti sportaša u trenucima kada se sportska karijera približava kraju.

Tablica 1: Proporcije zastupljenosti pojedinih tipova kondicijskih programa u dugoročnom sustavu sportske pripreme.

	Etapa početne pripreme	Etapa osnovne pripreme	Etapa specijalizirane pripreme	Etapa maksimalnih dostignuća	Etapa održavanja visokih rezultata
Preventivni kondicijski programi	30 %	20 %	20 %	10 %	20 %
Razvojni kondicijski programi	50 %	50 %	30 %	30 %	20 %
Održavajući kondicijski programi	10 %	20 %	30 %	35 %	40 %
Regeneracijski kondicijski programi	10 %	10 %	20 %	20 %	20 %

4. ZAKLJUČAK

Jedna od temeljnih pretpostavki i odlika sportske treniranosti je i optimalna kondicijska pripremljenost. Proporcije programa kondicijske pripreme važno je uskladiti međusobno, ali i s ostalim sastavnicama integralne pripremljenosti sportaša. Naime, jedino će u uvjetima optimalne integralne pripremljenosti rezultati kondicijskog treninga doći do punog izražaja, koji će kao konačni cilj imati produljenje karijere sportaša i kontinuiranu učinkovitost trenažnih procesa koja se ogleda u višoj razini i stabilnosti sportskih dostignuća na natjecanjima.

5. LITERATURA

1. Conley, M. (2000): Bioenergetics of Exercise and Training. In: Essentials of Strength Training and Conditioning (Second Edition). Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
2. Harman, E. (2000): The Biomechanics of Resistance Exercise. In: Essentials of Strength Training and Conditioning (Second Edition). Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

3. Harris, R. T., Dudley, G. (2000): Neuromuscular Anatomy and Adaptations to Conditioning. In: Essentials of Strength Training and Conditioning (Second Edition). Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
4. Jukić, I., Milanović, D., Vuleta, D., Komes, Z., Harasin, D., Nakić, J. (2002): Prevenzijski kondicijski trening. Zbornik radova Znanstveno stručnog skupa "Dopunski sadržaji sportske pripreme", Zagreb, 22. i 23. veljače 2002. str. 22-28.
5. Milanović, D. (1997): Teorija treninga. U: Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
6. Siff, M. C., Verkhoshansky, Y. V. (1998): Supertraining. University of Witwatersrand, Johannesburg, SA.