

*.Gordana Furjan-Mandić
Darija Miljković
Dubravka Kunić*

MOGUĆNOST PRIMJENE AEROBIKE U FIZIČKOJ PRIPREMI RUKOMETAŠICA

1. UVOD

U klasifikaciji kinezioloških aktivnosti, prema kriteriju strukturalnosti i fiziološkim odrednicama, aerobika se svrstava u skupinu polistrukturalnog konvencionalnog sporta (Mraković, 1971.). Osnovne značajke aerobike, kao što je već poznato, su pretežno ciklička gibanja (u natjecateljskoj aerobici aciklička), koja se izvode u skladu s konvencijama. Osnovna je namjena ove aktivnosti ostvariti aerobne učinke i usvojiti dogovorene estetske kriterije.

Osim toga što je aerobika primarno namijenjena razvoju i održavanju funkcionalnih sposobnosti, ona, pod određenim uvjetima, utječe na regulaciju balastne mase, povećanje mišićne mase, razvoj i održavanje repetitivne i statičke snage, a u širem smislu i na poboljšanje opće fizičke kondicije. Utjecaj na navedene osobine i sposobnosti predstavlja indikatore zdravlja.

Kretne strukture aerobike tvore plesni segmenti pokreta, vježbe snage i istežanja, koji su međusobno povezani u koordinacijsko zahtjevne i ritmički spojene cjeline.

Suvremeni sportski trening karakterizira raznovrsnost sadržaja i programa koji mogu doprinijeti boljoj fizičkoj pripremljenosti sportaša. Izbor i primjena sadržaja u fizičkoj pripremi sportaša ovise o specifičnostima pojedinog sporta, uvjetima rada te edukaciji i kreativnosti trenera da nove trendove primjeni u pojedinim etapama treninga. Pri uključivanju aerobike, u programe fizičke pripreme, potrebno je voditi računa o interesu i motiviranosti sportaša za novi sadržaj.

Vrlo važan segment uspješnosti primjene aerobike je trenerovo poznavanje vrsta i modaliteta sadržaja aerobike presudno za odabir primjerenih kretnih struktura.

Nekoliko autora Furjan-Mandić, Prot, Marelić, Metikoš, 1997. predlažu tri načina primjene aerobike u sustavu fizičke pripreme sportaša:

1. Odabir i primjena pojedinih vrsta aerobike u treningu pojedinih sportskih disciplina u svrhu postizanja većih transformacijskih efekata koje suvremena aerobika omogućuje. Efekt dostignuća ovisi o stupnju znanja tehnika kretanja pojedinih vrsta aerobike.
2. Izvođenje situacijskih sportskih tehnika pojedine sportske discipline u aerobnom režimu rada. Realizacija ovog načina zahtijeva poznavanje načina programiranja i vođenja sata aerobike.
3. Kombiniranje elemenata aerobike i elemenata sportske tehnike. Ovaj način primjene zahtijeva visoki stupanj znanja kretanja aerobike i sportske discipline za koju je namijenjen.

2. PRIMJENA AEROBIKE KAO METODE RADA U FIZIČKOJ PRIPREMI

U dosadašnjoj praksi navedeni načini primjene aerobike u treningu sportaša najčešće se susreću u prijelaznom razdoblju koji služi kao veza između dva razdoblja intenzivnih

treninga -natjecateljskog i pripremnog. U ovom radu će biti prikazan program aerobike koji se može primijeniti u fizičkoj pripremi rukometašica.

Tempo u suvremenom rukometu je na visokoj razini. Za vrijeme čitave utakmice brza je izmjena mjesta, brzi startovi, aciklička kretanja, prijenos lopte, protunapadi...koji onemogućavaju rukometašu da predahne. Ukoliko se želi postići od igračica da atraktivno i dinamički pristupe igri, potrebno je i besprijekorno razviti njihova antropološka obilježja. Rukomet karakteriziraju svi prirodni oblici kretanja, i specifičnost tehnike koja zahtijeva angažman i dobru razvijenost sve tri osnovne regije tijela: ruku i ramenog pojasa, trupa i nogu. Stoga je fizička priprema, uz tehničko-taktičku pripremu, jedan od najvažnijih područja trenerovog rada. Ona počinje u najmlađoj školskoj dobi (7-10 g.), a traje sve do konca aktivnog bavljenja sportom (30-35 g.). Zbog toga treba biti planski postavljena, a istodobno mora biti sadržajna i privlačna. Treba imati na umu da većini igračica teško padaju fizičke pripreme jer su opterećenja vrlo intenzivna pa čak i iscrpljujuća te s pravom neki treneri kažu da su moderni treninzi vrhunskih sportaša i sportašica "sposobnost svladavanja sebe i boli". Zbog toga je zadatak trenera fizičke pripreme da znaju izbjeći stereotipe u treningu, a u tom cilju značajno mogu pomoći sadržaji koje nude razne vrste aerobike.

4. PRIMJERI PROGRAMA AEROBIKE U PRIPREMNOG PERIODU

1. ETAPA PRIPREMNOG RAZDOBLJA

- a) "zagrijavanje" i aerobni dio treninga (HI/LO aerobika) – trajanje 30 do 35 min.
- b) vježbe snage za jačanje ruku i ramenog pojasa, trbušnih i leđnih mišića – 15 do 20 min.
- c) istežanje s opuštanjem (stretching) – 10 do 15 min.

2. ETAPA PRIPREMNOG RAZDOBLJA

- a) "zagrijavanje" – aerobika niskog intenziteta – oko 10 min.
- b) aerobika s bučicama (new body); (1, 1,5, 2 kg) – 20 do 25 min
- c) vježbe snage s bučicama na mjestu (ruke, rameni pojas, leđa) – 10 do 15 min.
- d) istežanje s opuštanjem (istegnuti sve mišićne skupine) – oko 10 min.

3. ETAPA PRIPREMNOG RAZDOBLJA

- a) "zagrijavanje" – kombinacije koraka niskog intenziteta s radom ruku – oko 10 min.
- b) aerobni dio – kombinacije koraka niskog i visokog intenziteta s promjenom tempa – oko 25 min.
- c) vježbe snage za rameni pojas, ruke, grudi, trbuh, leđa i noge s bučicama ili gumama – 15 do 20 min
- d) situacione vježbe – uvježbavanje tehnike kretanja u odbrani i napadu u promjenljivom tempu glazbe – 10 do 15 min.
- d) istežanje s opuštanjem (stretching) – 10 do 15 min.

Kako se intenzitet koraka u aerobici može lako mjeriti (detektori srčane frekvencije), a isto tako i mijenjati u tijeku samog rada, uz pomoć promjene intenziteta koraka ili brzine glazbe, ne mijenjajući pri tome odabrane kretne strukture, tako se točno može programirati intenzitet rada na svakom treningu. Da bi se takva vrsta treninga mogla kvalitetno provoditi, neophodno je angažirati školovane trenere ili voditelje aerobike te i osigurati njihovu suradnju s rukometnim trenerom.

5. LITERATURA

1. Furjan-Mandić, G., F. Prot i D. Metikoš (1995). Primjena aerobike u treningu sportaša. U: Zbornik radova međunarodnog savjetovanja Fitness i sport, Zagrebački sajam športa, str: 81-85. Zagreb.
2. Furjan-Mandić, G., B. Metikoš i Z. Domaćinović (1996). Fitness programi u funkciji fizičke pripreme sportaša. U: Zbornik radova međunarodnog savjetovanja o fitnessu, Zagrebački sajam športa, str: III-13-16, Zagreb
3. Metikoš, D., G. Furjan-Mandić, F.Prot, B. Curtain (1995). «Športski aerobik» u funkciji razvoja tehnike izdržljivosti. U: Zbornik radova međunarodnog savjetovanja Fitness i sport, Zagrebački sajam športa, str. 117 – 119. Zagreb
4. Milanović, D. (1997) Osnove teorije treninga. U: Priručnik za sportske trenere (ur: Milanović,D.). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
5. Vuleta, D., Z. Šimenc (1987). Zadaci i sredstva treninga u pojedinim periodima i fazama u okviru godišnjeg ciklusa treninga. Trener, Rukomet 1, Ljubljana, Letnik XXIII, št. 4, 1-68.