

PRIMJENA PILATES TEHNIKE U VRHUNSKOM SPORT

1. UVOD

Proces treninga u vrhunskom sportu visoko je specijaliziran i stalno se usavršava u cilju postizanja što boljih sportskih rezultata. Uspjeh u sportu ovisi dakako o kvaliteti samog sportskog treninga ali i o primjeni adekvatnih dopunskih faktora u prednatjecateljskom i natjecateljskom razdoblju. Kako sportaši žive u uvjetima ekstremnih trenažnih i natjecateljskih opterećenja mogućnost ozljede je velika. Na smanjenje broja i težine ozljeda sportaša, te na izbjegavanje ozljeda uopće, može se utjecati u okviru preventivnog treninga.

Pilates tehnika pronalazi svoje korijene u Jogi, a temelji se na tri osnovne tehnike stretchinga: aktivni stretching, pasivni stretching i PNF metoda. Vježba se u kontinuitetu sa naglaskom na preciznost i kvalitetu pojedine kretne strukture. Za sada poznajemo više od 200 bazičnih pilates vježbi koje se vrlo lako mogu modificirati i prilagoditi karakterističnim pokretima tehničke izvedbe pojedinog sporta. Stoga, pilates kao novi sadržaj, stoji na raspolaganju s jedne strane za razvoj treniranosti sportaša a s druge strane u prevenciji od ozljeda karakterističnih za pojedini sport. Kolika je uloga samog stretchinga vidljivo je iz činjenice što ga se primjenjuje u svakom segmentu sportskog treninga. Cilj ovog rada je detaljnije upoznati trenere, vrhunske sportaše, veterane i amatere o samoj pilates tehnici i širokoj mogućnosti njezine primjene u vrhunskom sportu, kako u preventivne tako i u rehabilitacijske svrhe.

2. PILATES KAO PREVENTIVNI I REHABILITACIJSKI TRENING

Pilates ubrajamo u polistrukturalne acikličke aktivnosti grupnog ili individualnog karaktera s prvenstvenom primjenom ciljanih korekcijsko-kompenzacijskih vježbi koje pozitivno utječu na cjelokupno stanje zdravlja mišićno-tetivno-koštanog sustava. Zdravlje spomenutih sustava za kretanje predstavljaju tek preduvjet za razvoj svih ostalih motoričkih sposobnosti.

Za uvođenje pilatesa u dopunske sadržaje sportskog treninga potrebno je znanje i kreativnost trenera ali i samog sportaša koji bi trebao težiti ka otkrivanju i primjenjivanju novih dopunskih sadržaja tijekom sportske karijere. Potrebno je da dobro poznaje slabosti specifičnog sporta u odnosu na najčešće povrede te na najzahtjevnije motoričke sposobnosti iz jednadžbe specifikacije.

Glavni razlog zašto se uopće Pilates predlaže kao jedna od mogućih karika sadržaja sportske pripreme je to što predstavlja novu kombiniranu metodu stretchinga. Dakle, koristi navedene tehnike tijekom svakog sata. Slijedi kratak opis i primjena svake pojedine tehnike:

1. AKTIVNI STRETCHING

U pilatesu se preciznije rečeno koristi dinamički stretching gdje amplitude pokreta postepeno povećavaju doseg kretnje i brzinu izvođenja a izvode se u uvodnom dijelu sata u cilju zagrijavanja tijela. Radi se o kontinuiranim

zamasima i izmasima ali ne i trzajevima kao u balističkom istezanju pomoću kojih pomičemo granice maksimalnih amplituda pokreta.

2. *PASIVNI STRETCHING*

U Pilatesu se ova tehnika izvodi najprije samostalno a onda i uz pomoć partnera. Naime, vlastitim potiskivanjem određene tjelesne regije sportaš samostalno određuje smjer i intenzitet vježbe i tako upoznaje subjektivan osjećaj iritacije ili lagane boli mišićne regije uslijed istezanja. Na taj način će se lakše opustiti što je prvi preduvjet za uspješno istezanje. Ova se tehnika koristi tijekom cijelog sata ali je nezaobilazna u završnom dijelu sata.

3. *PNF METODA (hold-relax-contract)*

Ova metoda prevladava u glavnom dijelu sata a izvodi se isključivo individualno s kraćim zadržavanjima kroz pojedine etape. U pilatesu se otpor pri izotoničkoj kontrakciji agonista stvara vlastitim pritiskom mišića o mišić ili povlačenjem mišića od neke nepomične osnovice (npr. flektirano stopalo), a poziciju ne zadržavamo više od 2 sekunde.

Navedene se tehnike odnose na stretching vježbe koje se izvode bez faze oporavka čineći nedjeljivu cjelinu sata. Važno je napomenuti da se one nadopunjuju sa vježbama za tonizaciju u glavnom dijelu sata a izvode se izotoničnom i izometričkom kontrakcijom u polaganom tempu. Stoga unutar sata pilates tehnike dominiraju stretching vježbe, ali se nikada ne zaobilaze tonizacijske vježbe kojima se potrebna mišićna regija jača. Na taj način se uistinu stvara sklad mišićnog sustava što je glavni preduvjet prevencije od ozljeda. Svaka od spomenutih tehnika sama se po sebi već koristi u vrhunskom sportu i dobro su poznati njihovi pozitivni efekti, stoga ne treba dvojiti o navedenim ciljevima pilates tehnike.

Cilj Pilatesa u preventivne svrhe bio bi:

- razvoj fleksibilnosti, koordinacije, snage, brzine i ravnoteže
- razvoj optimalne mišićne izdržljivosti tijekom natjecanja
- bolja tehnička izvedba i koncentracija pri natjecanju
- prevencija od ozljeda

Cilj Pilatesa u rehabilitacijske svrhe bio bi:

- vraćanje mišićnog tonusa i razvoj specifične snage mišića
- povratak pokretljivosti zglobova
- podjednaka mišićna raspodijeljenost
- ubrzan proces oporavka
- samokontrola i veće samopouzdanje

Pilates kao kineziološki operator dopunskih sadržaja sportske pripreme možemo dakle uključiti u preventivni i rehabilitacijski trening.

3. SITUACIJE I RAZDOBLJA U KOJIMA MOŽEMO PREPOZNATI POTREBU ZA UVOĐENJEM PILATES TEHNIKE :

- Simptomi umora i pretreniranosti sportaša
- Pokazatelji lošije tehničko-taktičke izvedbe tijekom natjecanja
- Primjetno emocionalno nezadovoljstvo za vrijeme uobičajenih sportskih treninga
- Izrazitija mišićna napetost i grčenja mišića
- Pri izrazito iscrpljujućim i dugotrajnim sportskim treninzima (biciklizam, veslanje...)
- U vrijeme povrede sportaša - rehabilitacije
- U postnatjecateljskoj sezoni
- Po završetku sportske karijere

Izbor pilates vježbi u bilo kojoj od navedenih situacija mora biti prilagođena zahtjevima pojedine sportske grane sa stajališta opterećenja mišića, vezivnog tkiva, ligamenata i zglobova u cilju postizanja optimalnih efekata. pilates tehnika može značajno doprinijeti sveukupnom uspjehu sportaša tijekom cjelokupne sportske karijere, a i kasnije jer polaže veliku pažnju ne samo na razvoj i unapređenje motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja već uključuje umni trening te važnost umne i tjelesne integracije prilikom svake mišićne akcije.

4. ZAKLJUČAK

U vrhunskom je sportu primarno razvijati specifične motoričke sposobnosti određenog sporta dok se istezanje koristi samo kao pomoćno sredstvo pretreniranih i umornih mišića. Dakle, vrhunski sport ističe važnost istezanja ali još uvijek ne dovoljno s obzirom da ono upotpunjuje cjelokupan zdravstveni status sportaša što je temelj uspješnosti svakog sporta. Kod Pilatesa optimalno fizičko zdravlje se temelji na istovjetnom razvoju snage i fleksibilnosti a to se postiže na način da se unutar sata pilatesa koriste stretching vježbe isprepletene sa vježbama za tonizaciju mišića. Sportaš koristeći ovu tehniku optimalizira tehničku izvedbu u smislu da regrutira i pokreće samo one mišiće koji su potrebni a oni sami postaju još elastičniji odnosno spremniji na zahtjevne treninge i natjecanja.

Suvremeni sportski trening zahtjeva sve veću raznolikost sadržaja radi izbjegavanja zasićenja od opetovanih jednoličnih stimulusa. Stoga je cilj ovog rada prezentiranje još jedne aktivnosti niskog aerobnog intenziteta koja bi se mogla uključiti u sustav fizičke pripreme sportaša i na taj način pridonijeti modernom pristupu sportskog treninga.

5. LITERATURA

1. Dragan Milanović i sur.(2002): Dopunski sadržaji sportske pripreme. U: Zbornik radova II Zagrebačkog sajma sporta i nautike
2. Gordana Furjan-Mandić i sur.(2002): Aerobika-dopunski sadržaj u sportskoj pripremi. U: Dopunski sadržaji sportske pripreme,zbornik radova II Zagrebačkog sajma sporta i nautike
3. Sally Searle & Cathy Meeus(2001): Secrets of Pilates;The Ivy Limited, London WC2E 8PS

4. Karon Karter(2000): The Pilates method; Alpha books, Indianapolis, IN 46290
5. Maxine Tobias and John P. Sullivan(2000): Complete Stretching; Alfred A. Knopf, New York
6. Robert E. McAtee/ Jeff Charland(1999): Facilitated Stretching; Human Kinetics, USA
7. Jim and Phil Whorton(1996): Active-isolated stretching; Random House, USA