

Zrinko Čustonja
Josipa Nakić
Luka Milanović

INTERVALNA METODA RADA – POGLED U PROŠLOST

1. Uvod

«U posljednjih dvadeset godina, intervalni trening uveden je u mnogobrojne sportske grane kao vodeća metoda treninga.» Ova rečenica koju su H. Reindell, H. Roskamm i W. Gerschler napisali 1962. godine u čuvenoj knjizi «Das Intervalltraining»¹ aktualna je i danas, nakon više od 40 godina. Uistinu, u našoj, još uvijek mladoj, znanosti malo je stvari koje su prije 60 godina postavljene (da ne kažemo izmišljene ili otkrivene), koje vrijede i danas i za što još nije pronađeno bolje rješenje. Tijekom tih 60-ak godina, koliko postoji, intervalna metoda rada doživjela je značajne promjene i brojne modifikacije, ali osnovna definicija i glavne postavke intervalne metode rada ostale su iste od samih početaka.

2. Počeci

Do prvog svjetskog rata prevladavajuća metoda treninga bila je kontinuirana metoda jer su tadašnji sportaši i njihovi treneri smatrali da se na treningu moraju pretrčavati duže staze nego na natjecanju. Vjerovali su da se kao rezultat takvog treninga stvara višak snage koji ostaje kao rezerva za jake završnice trke. Stoga je dugotrajno kontinuirano trčanje bila osnovna metoda rada.

Prvi počeci, kako promišljanja, tako i primjene intervalne metode rada javljaju se u razdoblju između dva svjetska rata u prošlom stoljeću. U tom razdoblju održava se čak pet olimpijskih igara i ispunjavaju se mnoge društvene pretpostavke za razvoj sporta. Saznanja o sportskoj pripremi do tada temeljena na prikupljenom iskustvu počinju se obogaćivati i saznanjima dobivenim znanstvenim istraživanjima u području medicine, fiziologije, psihologije itd.

S obzirom na duboku ukorijenjenost i onodobnu popularnost atletike ne čudi činjenica da su mnoge inovacije u shvaćanju sportskog treninga proizašle upravo iz atletskih krugova. Bio je to slučaj i s intervalnom metodom rada. Prvi put se u literaturi spominje sustav rada u kojem: «...povećanje izdržljivosti i brzine dugoprugaši mogu postići ne samo dugotrajnim

¹ Reindell, H., Roskamm, H., Gerschler, W. (1962). Das Intervalltraining. J. Ambrosius Barth. München., preveo 1964. godine Dr. Nedeljko Novaković u nakladi «Sportska knjiga» - Beograd i «Sportska štampa» - Zagreb

neprekinutim trčanjem, nego *ponavljanim trčanjem kraćih dionica brzim tempom s kraćim pauzama za odmor.*» 1930. godine u knjizi Atletika² čiji je urednik C. Krümmel, a koja je nastala kao plod suradnje vodećih europskih atletskih trenera onog vremena. Autor ovih misli poznati je finski teoretičar treninga Lauri Pikhala. (Reindell, Roskamm, Gerschler, 1964., Željaskov, Daševa, 2002.) Učinkovitost ove metode rada potkrepljuju nam veliki uspjesi³ finske škole trčanja na srednje i duge pruge koju predvode P. Nurmi i V. Ritola. Pikhala ukazuje na važnost odmora u treningu «u pravilnim razmacima... od dvadeset do tridesetpet minuta». Iako «odmor» kao svjesno uvedeni sastavni dio treninga predstavlja iskorak ka intervalnom načinu rada Reindell, Roskamm i Gerschler smatraju da se još ne može govoriti o «intervalnom treningu» u današnjem smislu. Drže da je do nastanka «intervalnog treninga» trebalo proći još dosta vremena jer ni praksa, a ni svijest onodobnih sportaša i trenera nije bila spremna na takav sustav rada. Finska metoda treninga otvorila je put razvoju švedske metode «tekućeg rada» tj. fartleka.

U knjizi Reindella, Roskamma i Gerschlera začetak razvoja intervalnog treninga pripisan je Gerschleru: «Tako su tek Gerschlerove postavke treninga unijele korijenite promjene. Duga trčanja kroz šumu zimi skraćena su na 300, 600, 1000, 2000 i 3000 m, te ih je na taj način bilo moguće ponavljati. Fartlek i trčanja kroz šumu «bez odmora» zamijenjeni su vremenski ograničenim trčanjem na ograničenim dionicama pod kontrolom štoperice.» Tijekom 30-ih godina 20. st. Gerschler, na temelju vlastitih iskustava i zapažanja radi zaokret prema kraćim dionicama kojima se prilagođava brzina trčanja. Njemački kratkopružaši i srednjopružaši koji su trenirali s Gerschlerom⁴ prije II. svjetskog rata trenirali su na dionicama od 100 m letećim startom, 250, 300 i 500 m. Trkači na 1500 m trčali su dionice od 300, 600 i 1200 m tijekom cijele godine⁵. Brzina trčanja određivana je prema mogućnostima atletičara, dužini dionice i trajanju odmora. Takav trening je po Gerschlerovu mišljenju imao za cilj povećanje brzine i izdržljivosti. Gerschlerovi treninzi u odnosu na Pikhaline postavke treninga predstavljaju značajniji napredak. U Gerschlerovoj metodi rada naročit je iskorak napravljen u pozicioniranju odmora koji postaje sastavni dio treninga. Od tada svaki

² Krümmel, C. (1930). *Athletik. Ein Handbuch der lebenswichtigen Leibesübungen*. München.

³ Paavo Nurmi je na troje Olimpijskih igara (1920. Antwerpen, 1924. Paris i 1928. Amsterdam) osvojio 4 zlatne i 3 srebrne medalje, dok je V. Ritola na dvoje Olimpijskih igara (1924. Paris i 1928. Amsterdam) osvojio 3 zlatne i jednu srebrnu medalju. Ukupno su Finski atletičari na 5 međuratnih Olimpijskih igara u četiri discipline (1500 m, 3000 m sa zaprekama, 5000 m i 10000 m) osvojili 14 zlatnih, 10 srebrnih i 6 brončanih medalja.

⁴ Prije svih Rudolf Harbig, čiji je put do svjetskog rekordera Gerschler opisao u knjizi – Gerschler, W. (1939). *Harbigs Aufstieg zum Weltrekord*. Dresden.

⁵ Zimi se trčalo na «dužim» (600, 1000, 2000, 3000 m), a u proljeće i ljeto «kraće» dionice (100 do 600 m); one su prilagođene godišnjem dobu pretrčavane sve brže (Reindell, Roskamm, Gerschler, 1964.)

programirani trening uz parametre opterećenja određuje i vrstu i trajanje odmora. Uloga odmora u fiziološkom smislu tada još nije bila poznata.

3. Usavršavanje i znanstveno potvrđivanje intervalne metode rada

Na temelju Pikhalinih teoretskih postavki, te Gerschlerovog praktičnog i istraživačkog iskustva nakon II. svjetskog rata Emil Zatopek i njegov trener G. Kerksenbrock čine daljnji korak ka intervalnoj metodi rada. Zatopekov trening sastojao se od kratkih dionica od 200 i 400 m. Trčeći dionicu od 400 m 20, 30, 40, 60, a između Olimpijskih igara u Helsinkiju i Melburnu čak i 100 puta visokim intenzitetom s odmorom od 45 sekundi tijekom kojih kaska dionicu od 200 metara Zatopek je iskustveno potvrdio princip intervalnog treninga⁶. Uspjeh je opravdao Zatopekovu metodu rada, ali je on još uvijek intuitivno regulirao intenzitet opterećenja, kao i izmjenu rada i odmora. Tek nakon Zatopeka intervalna metoda rada počinje se potvrđivati na temelju eksperimentalno dobivenih rezultata.

Jedno od najpoznatijih i najzapaženijih dostignuća u razvoju metoda treninga svakako je klasično djelo njemačkih autora H. Reindell, H. Roskamm i W. Gerschler čija su istraživanja na ukupno oko 4000 sportaša tijekom 15 godina sakupljena u knjizi «Das Intervalltraining». Djelo označava prekretnicu u gotovo svim sportovima jer uvodi «klasični intervalni trening» i tzv. «frajburšku metodu» razvoja izdržljivosti. (Željaskov, Daševa, 2002.)

Praktična provjera intervalne metode i znanstvena istraživanja u vrhunskom sportu učinjeni su i objavljeni u tom razdoblju u brojnim publikacijama i u mnogim zemljama svijeta.⁷ Popularnost intervalne metode rada i njena široka primjena dovodi do obogaćivanja novim formama i modalitetima – različita vremena trajanja intervala rada i odmora, njihov broj, dužina dionica, opterećenje, vrste odmora itd. Utemeljuju se različite škole «intervalnog treninga» karakteristične za neke zemlje ili sportove, a intervalna metoda rada se u budućnosti potvrđuje kao osnovna metoda rada u sport.

4. Literatura

⁶ Takvom metodom rada E. Zatopek osvaja na Olimpijskim igrama 1948. i 1952. godine četiri zlatne medalje pobijedivši dva puta u trci na 10, jednom na 5 km, te u maratonu.

⁷ prema Željaskov, Daševa, 2002.: Njemačka (H.Reindel, H.Roskamm, 1959.; H.Reindel, H.Roskamm, W.Gerschler,1962.; W.Hollman,1963.; T.Nett,1966.; M.Reib,1967.; H.Weidemann, H.Roskamm, H.Reindel, 1967. i dr.) SSSR (N.Ozolin, 1959.; V.Petrovskij, 1959.; P.Vasilev, K.Volkov, N.Lavrentieva,1961.; K.Volkov,1964.; N.Volkov, S.Gordon,1963.; V.Zaciorski,1965.; O.Zaboj,1965.; S.Gordon, E.Širkovec,1966.; A.Makarov,1966.; M.Nabatnikova, 1966.; V.Platonov,1969.; A. Viru, 1969. i dr.) Skandinavske zemlje (E.Christensen, R.Herman, V.Saltin,1960.; E.Asmussen 1968.; P.O.Astrand 1966.; V.Ekblom, L.Hermansen, V.Saltin,1967. i dr.) SAD (T.Cureton 1957.,1968.; J.Counsilman, 1968.; J.Faulkner, 1966.; F.Wilt 1968.; E.Jokl,1964. i dr.) Poljska (I.Malarski 1961.; W.Sidorowicz 1965.; J.Mulak 1964.; Z. Kuras 1969. i dr.) Australija (F.Carlile, U.Carlile, 1961.) N.Zeland (A.Lydiard,1962.,1965.)

1. Reindell, H., Roskamm, H., Gerschler, W. (1964). Intervalni trening. Beograd: Sportska knjiga. Zagreb: Sportska štampa.
2. Željaskov, C., Daševa, D. (2002). Osnove sportskog treninga. Sofija: Gera art.