

*Igor Gruić,
Toma Jelavić-Mitrović
Damir Bedić*

TRENING SNAGE ZA MLAĐE DOBNE SKUPINE U RUKOMETU S NAGLASKOM NA PREVENCIJU OD OZLJEĐIVANJA

1. UVOD

Važnost treninga snage, uzimajući u obzir faktorsku strukturu uspješnosti u rukometu, je velika. Zbog učinaka koje snaga proizvodi, njenom razvoju treba pristupiti maksimalno ozbiljno, a voditi se treba objektivnim pokazateljima. Trening snage za mlađe dobne skupine u rukometu je važan iz nekoliko razloga:

1. Razvojem bazične snage dolazi do poboljšanja specifične manifestacije snage, a kroz razvoj specifične snage ubrzava se razvoj i ostalih sposobnosti i znanja koja zahtijevaju određenu razinu razvijenosti bazične i specifične snage, što konačno vodi poboljšanju situacijske efikasnosti (skok – šut, finte, obrambeni «klinč» itd.).
2. Preventivni utjecaj (kritične zone lokomotornog sustava treba obrađivati od samog početka sustavnog treninga). Vrijednosti ovog aspekta treninga snage u rukometu tek treba aplicirati (pogotovo kroz individualni rad).
3. Profilaksa držanja mladih rukometaša – sedentarne generacije (potrebno provoditi preventivu u vidu jačanja mišića trupa)

U skladu s orijentacijskim rokom za početak sustavnog treninga u rukometu (10-11 godina), senzibilnim fazama za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti i osobina djece i mladih sportaša (Milanović 1997. prema Martinu 1982.), te konkretnim sposobnostima i osobinama pojedinaca koji se nalaze u sustavnom rukometnom treningu, treba izraditi program koji će uz poštivanje svih principa treninga dati težinu i prevenciji ozljeda u rukometu.

2. DISKUSIJA

Kritične zone lokomotornog sustava u rukometu su poznate, no o njima se malo govori. Klubovi kroz svoje škole rukometa stvaraju mlade vrhunske igrače koji svoj talent i rad trebaju afirmirati i konkretizirati, a tada nastupi teška ozljeda. Obično su to ozljede koljena (ruptura prednjih križnih ligamenata), gležnja (distorzije s rupturom ligamenata, stres fraktura pojedine kosti stopala koja postaje kronična), ramena (luksacija s rupturom ligamenata) ili što je najgore – leđa (dicus hernia, skolioza koja prelazi zdravstveno prihvatljive okvire i sl.). Ozljede se često ponavljaju što je posljedica uglavnom neadekvatnog tretmana same ozljede, a potom i neadekvatnog tretmana pojedinca koji se ponovno uključuje u sustavni trening (promptno uključenje u maksimalni i potpuni režim rada s ostatkom ekipe bez obzira na trenutni zdravstveni status). U Hrvatskoj je poznato da je broj eksperata za prevenciju i tretman rekonvalescenata malen, no kvaliteta i tog malog broja (Peharec, Bučan i dr.) možda predstavlja dobar temelj u obrazovanju ljudi koji bi mogli djelovati i pomoći po tom pitanju. Dio odgovornosti u budućem radu kroz UKTH sigurno moraju preuzeti i kondicijski treneri koji su danas svojim fundusom znanja prešli okvire kondicijske pripreme. Broj kondicijskih trenera, bivših rukometaša, trebao bi biti veći jer bi upravo oni mogli svoje znanje iz područje opće i specifične fizičke pripreme najbolje implementirati u rukometne trenažne programe (s naglaskom na, u domaćem rukometu, nedovoljno shvaćene vrijednosti individualnog treninga). Do trenutka njihove pojave treba koristiti znanja i usluge, te učiti od eksperata za kondicijsku pripremu koji su svoje zaključke donosili na temelju iskustava iz strukturalno srodnih sportova. Bompa (2001) iznosi tri temeljna zakona na kojima treba zasnivati trening jakosti, koji je naročito važan tijekom stadija rasta i razvoja:

1. Razvoj fleksibilnosti zglobova
2. Najprije treba razvijati jakost tetiva, a tek onda mišićnu jakost
3. Prvo treba razvijati jakost trupa, a tek onda ekstremiteta.

Kada govorimo o snazi ponekad i nesvjesno govorimo o jakosti. Naime prema različitim autorima snaga je definirana izvršenim radom, odnosno svladavanjem određenog tereta, a jakost silom generiranom u mišićima. U treningu snage mlađih dobnih skupina u rukometu, malo su poznate neke pogreške u percepciji treninga snage. Npr. prigodom testiranja određenih motoričkih sposobnosti u bateriji testova se nalazi i test za procjenu repetitivne snage – *zgibovi nathvatom*. Jedan mladi igrač uspije napraviti samo jedan zgib. Da li mi u toj situaciji mjerimo *repetitivnu snagu* ili *maksimalnu snagu*? Dovoljno je reći samo da nepoznavanje strukture funkcionalno – motoričkih sposobnosti dugoročno sigurno proizvodi programe iz kojih mladi sportaši izlaze ozlijeđeni, a da nitko ne može dokučiti razloge. Drugi primjer vezan je uz postupnost razvoja eksplozivne snage skočnosti. Naime, kroz dugi niz godina «*stepenice*» su kao sredstvo podizanja intenziteta opterećenja, a pod krinkom principa progresivnosti opterećenja, uništile cijelu generaciju mladih talenata. U ovom primjeru se pri izboru, doziranju i primjeni nije vodilo računa o opterećenosti koštanog i hrskavičnog tkiva (osam metodičkih pravila za razvoj snage djece i mladeži navodi Milanović 1996.), što je rezultiralo učestalim ozljedama koljenih zglobova.

U treningu snage treba najprije razviti brzinsku i eksplozivnu snagu, zatim repetitivnu pa maksimalnu snagu i tek na kraju pliometrijsku (elastičnu) snagu. U nastavku je kratak pregled uputa i sadržaja koje treba primjenjivati u razvoju snage mlađih dobnih skupina u rukometu.

Trening snage u dobi od 8 do 10 godina. Djeca u nekim sredinama sustavno počinju trenirati i prije definiranog roka za uključivanje u sustavni trening. Prvo treba kroz različite elementarne igre raditi na razvoju opće pripremljenosti trupa, a tek tada ekstremiteta iz razloga što se sprječava mišićna neuravnoteženost koja na kraju potencijalno i dovodi do ozljeđivanja. Početi valja sa razvojem brzinske snage. Primjenjivati opću gimnastiku i sve prirodne oblike kretanja. Isključiva metoda treninga je dinamički trening, kružni oblik rada (6 – 8 vj.).

Trening snage od 10. do 12. g. U tom razdoblju je dobro raditi s vlastitom težinom tijela i u parovima. Uz prirodne oblike kretanja mogu se raditi poskoci i preskoci, ali samo preko niskih prepreka. Na razvoj eksplozivne snage (ruku i ramenog pojasa) izbačaja može se utjecati radom s laganim medicinkama ili otežanim loptama.

Trening snage od 13. do 14. g. Lagana vanjska opterećenja u vidu utega (jednoručnih do 2kg i dvoručnih do 8 - 9 kg), medicinki i lakših prsluka možemo primjenjivati, ali u funkciji globalne pripreme svih topoloških regija tijela s naglaskom na prevenciji. Već u ovoj etapi moramo imati sve informacije ne samo o karakterističnim kritičnim zonama lokomotornog aparata u rukometu, već i biti spremni reagirati na svako individualno odstupanje od zadovoljavajućeg zdravstvenog statusa. Posebnu pažnju treba posvetiti pravilnosti tehnici izvođenja vježbi s vanjskim opterećenjem.

Trening snage od 15. do 16. g. Postepeno uz rad na eksplozivnoj snazi, treba početi s primjenom operatora za razvoj repetitivne snage kroz varijabilna opterećenja uz povećanje broja ponavljanja. Logično bi bilo postepeno uključivati visoke prepone i dubinske skokove (s vrlo malih visina i to 20 – 30 cm), no tu treba još uvijek biti oprezan. Ruke i rameni pojas možemo opteretiti i malo težim medicinkama, no prije toga nužno je dodatno stabilizirati prvenstveno leđnu, a zatim i trbušnu muskulaturu.

Trening snage od 17. do 18. g. Završne pripreme za maksimalna opterećenja i maksimalni dinamički režim rada. Primjena vježbi eksplozivno – balističkog karaktera važan su dio pripreme mladih sportaša koji su na pragu natjecanja u seniorskoj konkurenciji. U obzir dolaze sprint uzbrdo te dubinski skokovi sa srednjih visina (50 – 70 cm), ali još uvijek bez vanjskih opterećenja.

3. LITERATURA

1. Bompa, T. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: HKS–Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
2. Milanović, D. (1996). Trening snage za djecu i mlade sportaše. U: Zbornik radova: Fitness, Zagreb: FFK, ZV, ZŠŠ.
3. Milanović, D. (1997). Osnove teorije treninga. U: Priručnik za sportske trenere. Zagreb: FFK.