

Boris Metikoš
Goran Marković
Dušan Metikoš

TREBA LI UČITI VJEŽBE IZ BODY-BUILDINGA?

1. UVOD

U ovom će se radu pod body-buildingom smatrati sustav vježbanja čiji je primarni cilj razvoj i oblikovanje mišićnih skupina ljudskog tijela. Za tu svrhu najčešće se koriste vježbe koje se izvode na posebno konstruiranim trenažerima, gdje je moguće dozirati veličinu vanjskog opterećenja, te vježbe sa slobodnim dovornim i jednoručnim utezima. Stoga neki autori ovaj sustav vježbanja nazivaju i trening s vanjskim opterećenjem (Fleck i Kraemer, 1998). Osim spomenutih klasa vježbi, u body-buildingu su standardno prisutne i vježbe kod kojih se svladava ukupna ili djelomična masa vlastitog tijela, a izvode se sa ili bez trenažnih pomagala.

Važno je napomenuti da je broj vježbi koje se često koriste u trenažne svrhe veći od 300 (Pearl, 1996), a da je broj njihovih varijanti i modifikacija nekoliko puta veći. Sve vježbe koje se danas koriste za razvoj i oblikovanje mišićne mase nastale su na osnovi istih ideja. U prvoj fazi razvoja body-buildinga kreirale su se vježbe prema načelu da se provedu takve dinamičke (repetitivne) kretne strukture, pri čijem se izvođenju jedan par mišićnih skupina ili samo jedna mišićna skupina dominantno aktivira, dok je funkcija ostalih mišićnih skupina svedena na najmanju moguću mjeru. Na tragu takvog promišljanja te na osnovu stečenih iskustava u trenažnom radu i uz pomoć anatomske spoznaje o građi i funkciji mišića, nastala je temeljna skupina vježbi koja se i danas najčešće koristi u području rekreativnog i profesionalnog body-buildinga, kao i u području sportskog treninga. Tijekom ovog razvoja konstruirani su mnogobrojni trenažeri, različite vrste utega i ostala trenažna oprema. Oni su omogućavali izvođenje vježbi prema prethodno opisanom načelu. U današnjim se teretanama nalazi ista oprema, ali tehnološki i dizajnerski usavršena. Za daljnji značajni porast broja vježbi koje su u funkciji oblikovanja pojedinih mišićnih skupina, zaslužni su prvenstveno natjecatelji u različitim sustavima natjecanja u kojima se procjenjuje građa tijela. Vođeni idejom da ostvare što veću izražajnost i veličinu svake mišićne grupe, vježbači su kreirali nove kretne strukture te modificirali već postojeće.

2. NEKE KARAKTERISTIKE VJEŽBI IZ BODY-BUILDINGA

Osnovni razlog zašto trenažni sustav body-buildinga proizvodi najučinkovitije efekte u pogledu razvoja i oblikovanja aktivne mišićne mase leži u činjenici da je samo u toj vrsti vježbanja moguće precizno kontrolirati i dozirati djelovanje različitih komponenata volumena opterećenja koje se odnose na radnu aktivnost ukupne mišićne mase i svakog njenog dijela. To se posebno odnosi na subkomponente energetskog opterećenja nakon što se udio djelovanja komponenata informacijskog opterećenja svede na najmanju moguću mjeru. Pojednostavljeno, efekti treninga su to veći, što je vježbač sposobniji bolje kontrolirati intenzitet i trajanje kontrakcije u svakoj pojedinačnoj mišićnoj grupaciji i njenim pojedinim djelovima. U žargonu treniranih vježbača taj se fenomen izražava napomenom da je određenom vježbaču dobro "pogođena" neka konkretna mišićna skupina. To praktično znači da je nakon određenog broja ponavljanja potpuno iscrpljena mogućnost date mišićne grupacije za daljnji rad. U pozadini uspješnog iscrpljivanja mišića nalazi se sposobnost

kontrole rada pojedinih mišićnih skupina i njihovih dijelova. U osnovi kontrole nad radom mišićnih regija su specifični motorički programi, tj. specifična motorička znanja koja se mogu steći jedino dugotrajnim treningom. Osnovna karakteristika naučenih motoričkih programa jest sposobnost aktivacije agonističkih mišićnih skupina te inhibicija djelovanja sinergista i fiksatora. Osim toga, u taj proces su uključeni i antagonisti koji se optimalno uključuju u rad u trenutku kada je odnos poluga povoljan za aktivaciju agonista. Nasuprot tome, antagonisti se isključuju onda kad je odnos poluga nepovoljan za aktivaciju agonista. Upravo opisani procesi u različitim mišićima mogu se odvijati samo onda ako postoje stabilni motorički programi koji preciznim redoslijedom, intenzitetom i trajanjem koordinirano aktiviraju i inhibiraju velik broj motoričkih jedinica u funkciji izvođenja pojedine kretne strukture (pojedine vježbe). Sinhronizacija rada agonista, antagonista, sinergista i fiksatora prilikom izvedbe određene vježbe omogućuju aktiviranim mišićnim skupinama najveći mogući volumen mišićnog rada, a što je i osnovni stimulans za njihovu strukturalnu i funkcionalnu adaptaciju.

3. ZAKLJUČNA RAZMIŠLJANJA

Iz svega navedenog jasno je da se vježbe iz body-buildinga, ma koliko one izgledale jednostavne, zapravo moraju sustavno učiti sve dok se ne stvore efikasni motorički programi koji omogućuju precizno doziranje volumena rada u svakoj pojedinačnoj mišićnoj grupi i njihovim dijelovima. To stoga što se zbog nedovoljnog motoričkog znanja troši znatno više energije, a proizvode neusporedivo manji transformacijski efekti. Najčešći način koji se u praksi koristi za stjecanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja iz body-buildinga jest sustavni trenažni rad, gdje se nakon početnog usvajanja “grube” forme u izvođenju različitih vježbi, kroz dugotrajni proces ponavljanja prirodnim automatizmom tvore sve bolji i efikasniji motorički programi. Postepeno vježbač počinje subjektivno osjećati da sve bolje aktivira pojedinu mišićnu skupinu ili njenu regiju, što je pravi znak da je za tu vježbu stvoren efikasan motorički program. Drugi način učenja, koji je vjerojatno znatno učinkovitiji, započinje također tek kada se na razini pravilnog oponašanja može izvesti veći broj vježbi. U daljnjem procesu učenja primjenjuju se takvi modaliteti izvođenja svakog pojedinačnog ponavljanja u svakoj vježbi kojim se potiče svjesni doživljaj o kontrakciji ciljanih mišićnih skupina. Ti se efekti postižu na dva načina. Jedan modalitet rada je standardno prisutan u treningu iskusnih vježbača body-buildinga, i naziva se “koncentracijski rad”, a svodi se na usporeno izvođenje svakog ponavljanja u seriji s naglašenom stalnom svjesnom kontrolom rada agonista. Drugi način rada sastoji se u tome da se etapa savladavanja opterećenja razdvoji u dva dijela, pri čemu se nakon prvog dijela aktivne etape (na polovici amplitude pokreta), nakon kratke stanke, izvede završni dio kretnje sa snažno naglašenom kontrolom rada agonista i izometričkom kontrakcijom istih na kraju aktivne etape. Oba opisana načina rada ubrzavaju stvaranje motoričkih programa koji omogućuju bolje iskorištavanje energetske depoa ciljanih mišićnih skupina i/ili njihovih dijelova. Pri tom valja naglasiti kako je drugi modalitet primjereniji manje treniranim osobama, jer se svjesna kontrola rada agonista odvija samo u jednom dijelu tzv. aktivne etape pokreta.

4. LITERATURA

1. Pearl, B. (1986). Getting stronger. Shelter Publications Inc. California.
2. Fleck, S. W.J. Kraemer (1998). Designing resistance training program. Human Kinetics, Champaign, IL.