

*Ines Modrić,  
Constanza Lizačić  
Romina Herce*

## **...O METODI DUBINSKIH SKOKOVA ZA RAZVOJ SKOČNOSTI I EKSPLOZIVNE SNAGE U PRIPREMNOJ RAZDOBLJU KOD KLIZAČA**

### **1. UVOD**

Umjetničko klizanje tehnički je jedan od najsvestranijih sportova, a za oko jedan od najljepših. Spada u skupinu polistrukturalnih-konvencionalnih sportova acikličnog gibanja u skladu s estetskim zahtjevima. Trening umjetničkog klizanja provodi se na ledu i izvan leda, a godišnji ciklus treninga sastoji se od pripremnog, natjecateljskog i prijelaznog razdoblja.

### **2. METODE DUBINSKIH SKOKOVA**

Trening eksplozivne snage s metodom dubinskih skokova jedan je od bitnih čimbenika koji utječu na pripremljenost klizača za izvođenje zahtjevnih skokova s rotacijama oko svoje osi za 180°-1080°. Za razvoj skočnosti kao tipične manifestacije eksplozivne snage, na hijerarhijskoj ljestvici trenažnih sredstava, na najvišem mjestu nalazi se metoda dubinskih skokova. To je najintenzivniji oblik trenažnog rada, ali je ovdje potrebna i najviša razina treniranosti. Stoga je metodu dubinskih skokova moguće primijeniti tek nakon što su sportaši – klizači prošli metodiku skokova bez opterećenja, metodiku dizanja utega i metodiku skokova s utezima.

U početku se provodi trening eksplozivne snage metodom dubinskih skokova s manjim visinama saskoka, a porastom kapaciteta eksplozivne snage povećavamo i visinu. Skokove u dubinu optimalno je provoditi 3 puta tjedno u okviru bazne ili specifične pripreme eksplozivne snage, a osnovni vremenski interval godišnjeg ciklusa treninga je kraj druge i početak treće etape pripremnog razdoblja.

U natjecateljskom razdoblju metodom dubinskih skokova možemo povoljno utjecati na zadržavanje postignute razine sportske treniranosti, ali pri tome moramo paziti da nekoliko dana prije natjecanja izbjegnemo ovakav trening da ne bismo dobili suprotan efekt, tj. pretreniranost.

Trening eksplozivne snage metodom dubinskih skokova klizači provode, “na suhom”, tj. u sportskoj dvorani, a moguće je trening organizirati i u prirodi, koristeći se pri tome prirodnim preprekama ( stablima, neravnim terenima, usjecima, lokvama, niskim grmljem )...

Dakle, za razvoj eksplozivne snage nogu, koristi se uz maksimalan volumen opterećenja, trening metode dubinskih skokova u sportskoj dvorani. Kao trenažna pomagala poslužiti će nam štoperica, švedska klupa, švedski sanduk, medicinke, strunjače itd.

Oblici i metode rada mogu biti individualni rad, frontalni rad, rad u parovima te kružne metode rada.

1. U uvodnom dijelu sadržaj treninga su trčanja sa zadacima ( naprijed – natrag, bočno trčanje, trčanje sa promjenom ritma i pravca kretanja, poskoci i sl. )

2. U pripremnom dijelu provode se vježbe oblikovanja. Vježbe se mogu provoditi individualno ili u parovima.
3. Glavni dio treninga podijeljen je u 2 dijela: vježbe eksplozivne snage u "A" dijelu, te dubinski skokovi u "B" dijelu.

U "A" dijelu koristimo se: pretrčavanjima po širini dvorane (sprintevi), trčanjem preko niskih prepreka postavljenim u krug dvorane, skokovima iz čučnja, povezivanjem 2 ili više skokova s okretima od 360° u mjestu, preskakivanjem švedskih klupa, bacanjima medicinki iz dubokog predručenja dolje unazad preko glave itd.

U "B" dijelu treninga provodimo trening eksplozivne snage metodom dubinskih skokova: naizmjenično povezani naskoci sunožno odrazom na švedsku klupu u više serija, naskoci te saskoci s okretima oko svoje osi u serijama, naskoci – saskoci – međuskokovi u serijama, naskoci – saskoci – naskoci na švedske sanduke u serijama, dubinski skokovi s među - poskocima na švedsku klupicu i sanduke različitih visina ( kružni rad ).

4. U završnom dijelu treninga provode se vježbe opuštanja i istezanja.

### 3. ZAKLJUČAK

Ovo je samo jedan od mogućih primjera treninga eksplozivne snage kao jedne od najvažnijih kategorija motoričkih sposobnosti u umjetničkom klizanju. To područje pruža široke mogućnosti, a metoda rada dubinskim skokovima najpovoljnije utječe na transformaciju skočnosti, te je njena efektivnost dokazana u velikom broju istraživanja.

### 4. LITERATURA:

1. Mišin A.N. "Skokovi u umjetničkom klizanju" Fiskultura i sport , Moskva, 1976.g.
2. Milanović D. "Metrijske karakteristike testova za procjenu faktora eksplozivne snage" Kineziologija, br. 1-2 Zagreb, 1997.g.
3. Vjerhošanski "Razvoj snage u sportu" Partizan, NIP. Bgd. 1979.g.
4. Milanović D. "Program jednog treninga za razvoj eksplozivne snage metodom dubinskih skokova" X Seminar rukometnih trenera, Rukometni savez Hrvatske, Umag, 1985. g.
5. Metikoš, Hofman, Prot, Pintar, Oreb "Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša" Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1989.g.