

Dario Bašić

PRIMJENA MEDICINSKE LOPTE U KONDIJIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA

1. UVOD

Medicinska lopta se koristi u treningu snage tj. kao sredstvo treninga s otporom ali i kao rekvizit u pliometrijskom treningu. Može poslužiti kod vježbi jakosti gornjeg dijela tijela (ruku i trupa) i donjeg dijela tijela, te se može koristiti u vježbama dodavanja i bacanja.

Psihička prednost upotrebe medicinske lopte leži u tome što pruža drugačiji način vježbanja pa izbacuje monotoniju i stres nakupljen jednoličnim vježbanjem (npr. svakodnevni trening u teretani sa utezima). Kod atletičara bacača se može vidjeti osjećaj zadovoljstva nakon treninga sa medicinskim loptom jer mogu postići veće daljine bacanja.

Svaki sportaš se osjeća bolje kad napravi malu promjenu u atmosferi na treningu uvodeći nešto novo a opet vrlo produktivno. (Miller, J. 1985). Medicinska lopta pruža jednostavan i uspješan način za razvoj i poboljšanje bazičnih kondicijskih sposobnosti kroz provođenje vrlo jednostavnih i efikasnih vježbi. Vježbe koje se provode s medicinskom loptom povezuju jakost, brzinu, izdržljivost, preciznost, eksplozivnost putem bacanja, hvatanja i udaranja koji se mogu provoditi individualno ili u paru s drugom osobom ili uz pomoć zida koji služi kao imitacija partnera. (Lorette, L. H. 1985). Sportaši vole rad s medicinskom loptom jer odmah vide rezultat (udaljenost do koje su bacili medicinsku loptu, brzinu kojom su izveli određenu vježbu, broj bacanja u određenoj jedinici vremena i sl.). Napredak u rezultatima se može vidjeti s redovitim vježbanjem koje se provodi dovoljno često, pod stručnim vodstvom da bi se usvojila pravilna tehnika izvođenja te da bi se poboljšala snaga bacanja, a samim time i rezultati ili pokreti koji se izvode u određenoj aktivnosti (npr. forehand u tenisu ili udarac palicom u bejzbolu).

2. OPIS I ZNAČAJKE MEDICINSKE LOPTE

Postoje medicinske lopte različitih težina, od različitih materijala i različitih oblika: mekane, tvrde, vodene, povezane sa štapom, povezane užetom i sl. (Santana, 1998).

Sa njima se izvode različite vježbe ovisno o onome što nam je cilj poboljšati i na koji način. Također treba imati dozu opreza da ne bi došlo do neželjenih povreda

lokomotornog aparata a samim time i zastoja u napretku i razvoju onih sposobnosti na koje ciljno želimo utjecati. Kroz napredak u količini treninga i iskustva koje stječemo prakticirajući trening sa medicinskom loptom (trening jakosti, pliometrijski trening) povećamo intenzitet ili ekstenzitet vježbanja putem povećanja broja ponavljanja u seriji, broja serija, težine medicinske lopte, kompleksnosti vježbe zavisno od toga što nam je cilj i što želimo postići. Velika prednost rada s medicinskom loptom leži u tome što putem nje možemo imitirati pokret iz bilo kojeg sporta i čak i intenzitet iz pojedinog sporta.

Također ako pogledamo ekonomičnost koju pruža trening s medicinskom loptom s obzirom na prostor, vrijeme i materijalnu ograničenost možemo vidjeti njene prednosti.

Dovoljan nam je prostor od 30 metara za izvođenje vježbi bacanja, minimalan prostor nam je potreban za skladištenje medicinskih lopti a također nisu skupe u tolikoj mjeri kao neki drugi rekviziti. Također veći broj vježbača može istodobno koristiti jednu medicinsku loptu. Pri stvaranju programa za provođenje vježbi sa medicinskom loptom, poglavito pliometrijskih vježbi treba se uzeti u obzir specifičnost sporta za koji se radi program. Analizirati kretnje koje se događaju u određenom sportu, koji mišići i mišićne skupine su najviše zastupljene te koje motoričke sposobnosti treba razvijati zavisno od jednadžbe specifikacije sporta. Ako se radi o momčadskom sportu treba uzeti u obzir poziciju u momčadi. Rad s medicinskom loptom se može koristiti u kondicijskoj pripremi sportaša izvan sezone, u pripremnom razdoblju i u natjecateljskom razdoblju, također je važan dio pliometrijskog treninga poglavito u sportovima poput tenisa, badmintona, bejzbola, softbala i bacačkih disciplina u atletici.



Slika 1. Razne vrste i oblici medicinskih lopti (www.performbetter.com).

Sportaši brzo usvajaju osnovne pokrete s medicinskom loptom te na taj način njihova volja i entuzijazam za treningom s medicinskom loptom raste (to je posebno vidljivo kod djece i mlađih sportaša).

Trening s medicinskom loptom nam neće dosaditi jer ima velik broj različitih vježbi i različitih varijanti pojedinih vježbi.

3. PRIMJENA MEDICINSKE LOPTE UNUTAR SEZONE

Tablica 1. Klasifikacija bacanja medicinske lopte (Chu, 1988)

	PREDESEZONA	POČETAK SEZONE	VRH SEZONE
	Opća kondicijska priprema	Sportsko – specifična kondicijska priprema	Sportsko – specifična kondicijska priprema (održavanje)
	Sa ili bez partnera	Sa ili bez partnera	Sa ili bez partnera
intenzitet	1 – 4 kg	1 – 6 kg	2 – 7 kg
Frekvencija(puta/tjedno)	2 – 5	2 – 3	1 – 2
broj vježbi	5 – 16	10 – 12	6 – 10
broj ponavljanja	10 – 15	15 – 20	8 – 10
broj serija	1 – 3	1 – 4	1 – 3

Ova klasifikacija bacanja je podijeljena prema dijelovima sezone (predsezona, početak sezone, vrh sezone) tj. s obzirom na pripremno i natjecateljsko razdoblje. U svakom razdoblju je određen cilj i namjena tih bacanja, izvodi li se s ili bez partnera, te imamo i intenzitet izražen u kilogramima. Također imamo frekvenciju treninga koja iznosi 2 – 5 puta tjedno u predsezoni te se smanjuje s vrhuncem sezone na 1 – 2 (istodobno se povećava intenzitet).

Broj vježbi u predsezoni se kreće 5 – 16 pa se smanjuje na 6 – 10 čemu je također razlog intenzitet. (veće težine i intenzivnije vježbe). Broj ponavljanja se isto smanjuje 10 – 15 na 8 – 10 zbog istog razloga, dok se broj serija ne smanjuje značajno te se nalazi u intervalu 1 – 4.

4. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada je bilo pokazati mogućnosti koje pruža primjena medicinske lopte u kondicijskoj pripremi sportaša. Navedene su prednosti rada sa medicinskom loptom kao i određena pravila i savjeti kojih se dobro pridržavati da bi postigli krajnji cilj a to je podizanje sposobnosti sportaša na viši nivo. Vrlo je bitno klasificirati vježbe

sa medicinskom loptom, poznavati metodiku razvoja te uzeti u obzir godišnji plan i program određenog sporta da bi na osnovu toga mogli napraviti kvalitetan program rada s medicinskom loptom.

5. LITERATURA

1. Chu, D. (1988). Plyometrics exercises with the medicine ball. Livermore: Bittersweet Publishing Company.
2. Lorette, L. H. (1985). The medicine ball. NSCA Journal, Volume 7, Number 2. Colorado Springs.
3. Miller, J. (1985). The practical use of medicine ball drills. NSCA Journal, Volume 7, Number 1. Colorado Springs.
4. Santana, J. C. (1998). The essence of medicine ball training. VHS. Optimum Performance System.
5. www.performbetter.com