

Marino Bašić
Dario Bašić

PRIMJENA VIJAČE U KONDICIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA

1. UVOD

Vijača se kao rekvizit već dugo upotrebljava kao sredstvo kondicijske pripreme u sportovima poput tenisa, hrvanja, boksa i drugih borilačkih sportova.

Vijača se može koristiti kao dio zagrijavanja na početku treninga ili se njome mogu razvijati različite motoričke i funkcionalne sposobnosti poput brzine, koordinacije, eksplozivnosti tipa skokova, brzine reakcije, agilnosti, aerobne i anaerobne (fosfagene, glikolitičke) izdržljivosti, balansa, ritma, kinestetičke i proprioceptijske osjetljivosti.

Kroz povijest je bilo mnogo sportaša koji naglašavali upotrebu vijače i redovito je koristili u svojim treninzima kao naprimjer Bruce Lee, Muhamed Ali, Sugar Ray Leonard i drugi (Lee, 2003).

Prednosti vijače se također očituju u tome što je kao jedna od sprava ritmičko – sportske gimnastike vrlo bliska djeci i mladeži te vrhunskim sportašima (Wolf – Cvitak, 1996).

Kod vijače se, kao pratnja, preporučuje glazba koja djeluje na smanjivanje umora nakon većeg broja ponavljanja i svojom vremenskom određenošću pridonosi racionalizaciji i produžuje treniranje (Oreb, 1995 prema Wolf – Cvitak, 1996). Glazba mora biti primjerena dobi i ukusu vježbača.

2. UTJECAJ VIJAČE

Preskakanje vijače zahtijeva koordinaciju većeg broja mišićnih skupina da bi se napravilo pravodobno i ritmično pokret određene vježbe. Putem toga se poboljšavaju sposobnosti sportaševog dinamičkog balansa (Lee, 2003). Dinamički balans odnosi se na sposobnost sportaša da zadrži ravnotežu tijekom izvođenja kompleksnih, brzih i dinamičnih kretnji u različitim smjerovima. Preskakanje vijače povećava dinamički balans jer sportaš mora napraviti veliki broj skokova tijekom treninga.

Ove prilagodbe preskakanju vijače primoravaju sportaša da drži težinu tijela na jastučićima stopala što samim time čini atletsku poziciju tijela koja se odnosi na položaj spremnosti koji omogućava sportašu da reagira brzo u bilo kojem smjeru i vrati se natrag u početni položaj.

3. OPIS I ODABIR VIJAČE

Prema određenim autorima dužina vijače se određuje individualno. Također se smatra da je dovoljno dugačka ona vijača koja doseže oba ramena kada se na nju stane nogom (Wolf – Cvitak, 1996). To se međutim odnosi na vijaču koja je na krajevima vezana čvorovima, a ako nema čvorova tada je dovoljna dužina do pazuha. Vijače mogu biti od različitog materijala kao npr. uže (konoplja), sintetički materijal, guma, koža, pa čak i metalna sajla.

Određeni autori smatraju da je najbolje trenirati s vijačom koja će sportašu omogućiti da postigne brzinu, agilnost i eksplozivnost potrebnu za njegov sport (Lee, 2003).

Različite vijače su pogodne za razvoj drugačijih sposobnosti. Lagana aerodinamična vijača je odlična za nagle promjene smjera jer pruža minimalan zračni otpor dok je teška vijača utječe na jačanje gornjeg dijela tijela ali nije toliko dobra za razvoj brzine nogu i ruku.

Prema ovome je bolje odabrati lakšu vijaču jer sportaš njome može iskoristiti sve prednosti koje pruža trening s vijačom. Sve vijače koje su napravljene od materijala koji se sporo okreće neće dovoljno pomoći sportašu da razvije brzinsko – eksplozivna svojstva (Lee, 2003).

4. UTJECAJ VIJAČE NA RAZVOJ POJEDINIH SPOSOBNOSTI

Aerobna izdržljivost – trening s vijačom postaje aeroban kada treniramo 10 minuta ili dulje u aerobnoj zoni koja se kreće u rasponu 70 – 80% od sportaševog maksimalnog pulsa.

Anaerobna izdržljivost – trening s vijačom postaje anaeroban kada trening izvodimo u rasponu 85 – 95% od sportaševog maksimalnog pulsa u trajanju 10 – 30 sekundi ako želimo poboljšati fosfagenu anaerobnu izdržljivost ili u trajanju 30 – 120 sekundi ako želimo poboljšati glikolitičku anaerobnu izdržljivost.

Brzina i brzina reakcije – da bi poboljšali brzinu ruku i nogu moramo napraviti velik broj ponavljanja preskoka vijače u kratkom vremenu. Da bi to ostvarili kontakt stopala sa podlogom mora biti vrlo kratak. Ako postignemo brzinu od 3 – 5 puta u sekundi u trajanju od 30 – 120 sekundi tada ćemo značajno utjecati na jačanje bijelih mišićnih vlakana u gornjem i donjem dijelu tijela.

Agilnost – ćemo poboljšati putem preskakanja vijače jer vijača poboljšava kontrolu stopala i sposobnost sportaša da usporava, ubrzava i mijenja smjer kretanja bez smanjivanja brzine.

Ritam i balans – određujemo kroz brzinu preskakanja vijače tj. ritam preskakanja vijače može djelovati poput metronoma koji će sinkronizirati različite mišiće, skupina mišića i horizontalne i vertikalne sile.

Eksplozivnost – preskakanje vijače poboljšava brzinu vertikalnog odraza iz osnovne stojeće pozicije te iz drugih pripremnih pozicija. Preskakanje vijače također spada u pliometrijsku aktivnost te samim time utječe na poboljšavanje eksplozivnosti skoka na način da smanjuje etapu istezanja – skraćivanja koja je vrlo bitna pri velikoj sili u kratkoj jedinici vremena.

Koordinacija – vijača utječe na sinkronizaciju pokreta između različitih skupina mišića i na efikasnost i svrsishodnost izvođenja pokreta kao i maksimalnu iskoristivost svakog skoka što dovodi do poboljšanja koordinacije.

Kinestetička i proprioceptijska osjetljivost – da bi se pokreti koji su zadani sa vijačom izveli efikasno i sa što manjim utroškom energije dolazi do prirodne kinestetičke i proprioceptijske adaptacije koja utječe na poboljšanje agilnosti, koordinacije te osjećaja za balans i ritam.

5. PRIMJENA VIJAČE U TRENINGU

prema Pitreli, J., O'Shea, P. (1986).

OPĆA KONDICIJSKA PRIPREMA

Zagrijavanje: preskakanje vijače 5 minuta

Vježbe za trup

1.	Trzaj na snagu	3x8
	Preskakanje vijače	2 min
	Pauza	2 min
2.	Čučanj	3x10
	Preskakanje vijače	2 min
	Pauza	2 min
3.	Potisak s ravne klupe	3x10
	Preskakanje vijače	2 min
	Pauza	2 min
	Mali krug sa utezima	
	Dvoručni biceps pregib	10 – 12 ponavljanja
	Triceps ekstenzija	10 – 12 ponavljanja
	Predručenje jednoručnim utezima	10 – 12 ponavljanja
	Fleksija potkoljenice	10 – 12 ponavljanja
	Preskakanje vijače	2 minute
	Pauza	2 minute
	Ponavljanje kruga 2 – 4 puta	

6. ZAKLJUČAK

Iz ovog rada je vidljivo da se rekvizitom kao što je vijača mogu doseći mnogi zacrtani ciljevi unutar kondicijske pripreme te da se može putem dobrog i kvalitetno planiranog treninga sa vijačom koji je prilagođen određenom sportu i napravljen prema individualnim potrebama sportaša uzimajući u obzir sportaševe sposobnosti i nedostatke mogu realizirati mnogi ciljevi, poboljšati mnoge sposobnosti te time postići i veći sportski uspjeh.

7. LITERATURA

1. Lee, B. (2003). Jump rope training. Human Kinetics, Champaign IL.
2. Pitreli, J., O'Shea, P. (1986). Rope Jumping: The biomechanics, techniques of and application to athletic conditioning. NSCA Journal (4).
3. Wolf – Cvitak, J. (1996). Fitness program vijačom. U: D. Milanović (ur.), Fitness, (str. IV18 – IV20), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.