

*Luka Milanović
Nada Flego
Željko Lukenda*

KONDIICIJSKI TRENING MLADIH SPORTAŠA U DOBI OD 15 DO 18 GODINA

U razdoblje tzv. sportske specijalizacije mladi sportaš ulazi kao talentirani i u kondicijskom smislu svestrano oblikovan sportaš petnaestogodišnjak. Tijekom naredne četiri godine pred njim i pred njegovim trenerom važna je zadaća – postati sportaš koji može ravnopravno sudjelovati u treningu i natjecanju u seniorskoj konkurenciji.

U ovom su razdoblju sportaši spremni podnijeti veće zahtjeve treninga, kondicijske vježbe postaju specifične za određenu sportsku granu, a njihov se intenzitet povećava s ciljem poboljšanja razine natjecateljske učinkovitosti (Bompa, 2000.).

Da bi bio sposoban pratiti intenzitet seniorskih treninga i natjecanja, ali i da bi nastavio unapređivati svoja znanja i sposobnosti uz što manju mogućnost ozljeda mladi sportaš u razdoblju specijalizacije mora biti pažljivo i stručno vođen. Jedino oni sportaši koji su prošli kvalitetnu dugoročnu pripremu moći će nesmetano ući u seniorski sport. Trener prvo mora prepoznati je li sportaš spreman za takvu promjenu (uvjet za sportsku specijalizaciju nije samo kronološka dob), a nakon toga prilagođenim programom treninga osigurati nastavak razvoja sposobnosti i znanja. Naravno, veliki broj talentiranih juniora ne uspije ostvariti taj prijelaz, što dokazuje koliko je to osjetljivo razdoblje i s koliko opreza i stručnosti trener mora pristupiti mladom sportašu.

Trening izdržljivosti u ovoj dobi odabirom vježbi, opterećenja i metoda rada treba odgovarati individualnim potrebama mladih sportaša, ovisno o njihovim sposobnostima i sportu u koji su uključeni. Organizam mladog sportaša u ovom je razdoblju spreman za primjenu anaerobnih (kratkotrajnih i intenzivnih) opterećenja, ali samo uz pretpostavku dobrih aerobnih temelja (Drabik, 1996.). U prikazu jedan moguće je vidjeti primjer treninga izdržljivosti za mlade sportaše.

Prikaz 1. Primjer treninga izdržljivosti

PRIMJER TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI	
Trajanje treninga: 80 minuta	Intenzitet opterećenja: 90%
Broj igrača: 12	Trenažna pomagala:
Broj trenera: 1	Lokacija: atletska staza
OSNOVNI CILJ TRENINGA: Kroz kontinuirano trčanje razvijati aerobni kapacitete te kroz trčanje različitih dionica pozitivno utjecati na anaerobni kapacitet.	
DIJELOVI TRENINGA (min.)	PROGRAM KONDICIJSKOG TRENINGA NA VANJSKOM TERENU
A – 10'	Dinamičko istezanje
B – 10'	Tonizacija Propriocepcija
C – 20'	Kontinuirano trčanje, ekstenzivna aerobna zona
D – 30'	3x200m Odmor između pojedinih dionica je 3' 2x400m Odmor između pojedinih dionica je 4' Odmor između vježbi je 3'
E – 10'	Statičko istezanje

Brzinu i agilnost je moguće u znatnoj mjeri razvijati u završnim fazama rasta i razvoja (u kadetskoj i juniorskoj dobi) jer je tada razvijenost tetiva i ligamenata na zadovoljavajućoj razini. Osim toga, u ovoj dobi počinju dominirati specifična i situacijska priprema, a u velikom broju sportova u kojima su brzina i agilnost važne sposobnosti, upravo su tehničko-taktičke strukture kretanja najznačajniji podražaj za razvoj. U ovom razdoblju dominiraju specifični i situacijski postupci razvoja brzine i agilnosti tijekom tehničko-taktičke pripreme.

Također, potrebno je usavršavati specifičnu koordinaciju u izabranom sportu kombiniranjem vježbi specifične i situacijske koordinacije s ciljem konačnog stabiliziranja izvedbe tehničko-taktičkih elemenata.

Treningom fleksibilnosti kritičnih regija tijela mogu se značajno umanjiti opasnosti od ozljeđivanja. Nakon 16. godine može se početi primjenjivati vježbe istezanja identične vježbama odraslih (Drabik, 1996.). Posljednja saznanja u kondicijskoj pripremi sportaša nalažu provođenje dinamičkog istezanja na početku treninga (priprema tijela za dinamičku aktivnost tijekom treninga), te statičkog istezanja na kraju treninga (opuštanje i ubrzavanje oporavka).

U dobi od 14 do 16 godina potrebno je primjenjivati vježbe s vlastitom težinom i otporom partnera, ali i postupno povećavati opterećenje u vježbama s utezima. Opterećenje u treningu snage se određuje preko pet elemenata, a to su: težina koja se podiže, broj ponavljanja, broj serija, trajanje odmora i broj treninga u npr. tjednu.

Broj treninga u tjednu prilikom kojih razvijamo snagu povećavati će se vrlo oprezno jer je mladim sportašima potrebno dulje vrijeme za oporavak nego odraslima. U dobi od 16 do 18 godina tijelo mladog sportaša je spremno za daljnje povećanje opterećenja, te postupno približavanje zahtjevima treninga odraslih, a primjer treninga snage sportaša te dobi moguće je vidjeti u Prikazu 2. Da bi mladi sportaši s 18 godina bili sposobni trenirati snagu po načelima treninga odraslih, moraju proći dugogodišnju postupnu pripremu. Potrebno je postupno proći sve «stepenice» u fizičkom i psihičkom razvoju da bi se bez posljedica mogao napraviti iskorak u seniorski sport i ostvariti svoje natjecateljske potencijale. Trening snage je iznimno koristan i neizostavan dio treninga djece i mladih, ali jednako tako može biti opasan i štetan ako se ne provodi po pravilima dugoročne sportske pripreme.

Prikaz 2. *Primjer treninga snage za sportaše u dobi od 17 godina*

PRIMJER TRENINGA SNAGE		
Trajanje treninga: 60 minuta	Intenzitet opterećenja: 70%	
Broj igrača: 3-5	Trenažna pomagala: šipke, utezi, mašine, strunjače	
Broj trenera: 1		Lokacija: teretana
OSNOVNI CILJ TRENINGA: učenje tehnike izvođenja vježbi, razvoj snage i fleksibilnosti		
DIJELOVI TRENINGA (min)	PROGRAM KONDICIJSKOG TRENINGA U TERETANI	
A – 5'	Dinamičko istezanje	
B – 15'	Obrada trupa	
C – 30'	Stanični trening snage: 3 serije, 12 ponavljanja 1. Bench press 2. Privlačenje na prsa 3. Stražnji čučanj 4. Nožna fleksija 5. Stojeće veslanje	
D – 10'	Statičko istezanje	

U razdoblju specijalizacije (15 do 18 godina), održavajući i regeneracijski programi dobivaju značajniju ulogu nego u prijašnjim razdobljima, dok preventivski programi treninga i dalje predstavljaju važan dio kondicijske pripreme. Kada su u pitanju tipovi kondicijske pripreme, u ovom razdoblju sve veći značaj dobiva specifična i situacijska priprema (Tablica 1.).

Tablica 1. *Proporcije različitih tipova kondicijske pripreme (modificirano prema Milanović, 2005.)*

	15 – 16 god. (1.-2. razred SŠ)	17 – 18 god. (3.-4. razred SŠ)
Višestrana priprema	20	10
Bazična priprema	30	20
Specifična priprema	30	40
Situacijska priprema	20	30
Razvojni programi	40	40
Održavajući programi	20	20
Regeneracijski programi	20	20
Preventivni programi	20	20
Višestr.- baz./spec.- sit.	50/50	30/70
TE-TA/kondicijska pripr.	70/30	70/30

Sva navedena pravila i postupci omogućiti će mladom sportašu odgovarajući razvoj koji ne smije stati ulaskom u seniorski sport, jer ne smije se zaboraviti – iz društva sebi jednakih oni ulaze u svijet velikih različitosti. U pravilu oni najbolji u juniorskoj konkurenciji dolaze tamo gdje su najmlađi, najneiskusniji i gdje se žele i trebaju dokazati. Njihov sportski razvoj ulaskom u seniorsku konkurenciju i činjenicom da su izabrani iz mase juniora nije dovršen. Stoga je važno da na ovoj razini dobiju zadaće koje su umjerene težine, tj. da budu izloženi očekivanjima kojima su dorasli uz minimalnu pomoć i koja su izazov, a ne prijetnja nastavku njihove uspješne sportske karijere.

LITERATURA

1. Bompá, T. (2000.). Cjelokupni trening za mlade pobjednike, Hrvatski košarkaški savez.
2. Crisfield, P. (2001.). The Young Athletes Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL.
3. Drabik, J. (1996.). Children and sports training. Stadion publishing company.
4. Milanović, D. (2005.). Priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Kineziološki fakultet.
5. Milanović, L., Jukić, I., Nakić, J., Čustonja, Z. (2003.). Kondicijski trening mlađih dobnih skupina. Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša. 54-62.