

Dajana Zoretić
Goran Leko

KRUŽNI OBLIK RADA U TRENINGU RAZVOJA SNAGE U VODI KOD PLIVAČA JUNIORSKE I SENIORSKE KATEGORIJE

1. UVOD

Kao i u svakom sportu tako i u plivanju metodički organizacijski oblici rada zauzimaju iznimno važno ulogu radi poboljšavanja motoričkih sposobnosti i izvedbe motoričkog kretanja. U odabiru metodičkih organizacijskih oblika rad važno je da to provodi stručna - pedagoška osoba koja točno zna šta treba koristiti s obzirom na određeni period treninga, postavljeni plan i program, te ciljeve i zadaće treninga. Zbog nedostatka prostora, u ovom slučaju pruga u bazenu, važno je da treneri profesionalno i pravilno odaberu kojim će se metodičkim oblikom rada trening snage ili bilo koji drugi tip treninga provoditi.

S obzirom da je plivanje ciklički sport u kojem se treninzi provode najčešće u frontalnom obliku rada treba se navesti da u specifičnom periodu pripreme plivača postoji treninzi koji se odnose na održavanje i poboljšavanje snage i brzine u vodi gdje se koriste pravilno izabrani i stručno primjereni metodički organizacijski oblici rada. Koji će se organizacijski oblik rada koristiti na treningu ovisi najviše o cilju i zadaćama samog treninga, o znanju i stručnosti trenera, te samom planu i programu i uvjetima rada, te svaki trener treba voditi brigu ne samo o kvantiteti treninga nego svakako i kvaliteti treninga. Osim svih predhodno navedenih razloga, svakako se u odabiru metodičkih organizacijskih oblika rada mora uzeti u obzir, dob sportaša, kavalitetu samog sportaša (znači dali se nalazi na razini gradskog prvenstva, državnog ili pak europskog i svjetskog prvenstva), sadržaj treninga, te o broju plivača na treningu. Kada se radi o sportašima koji su već uključeni u izabranu granu sporta, izabrani sadržaji moraju biti u skladu s onom vrstom pripreme koja je u određenom razdoblju za svakoga sportaša najprimjerenija (Findak, 2003).

2. KRUŽNI OBLIK RADA

Teško je govoriti koji je najbolje metodički organizacijski oblik rada koristiti na treninzima, ali je važno da se koristi onaj sa kojim se postižu najbolji rezultati, što ovisi o znanju i stručnosti trenera koji provodi trening. Pošto su u ovom radu govori o plivačima koji su već upoznati sa razvojem snage u vodi, nije potrebno da se gubi na vremenu za zauzimanje određene formacije, opisivanje, te samu demonstraciju. Plivaču je u kružnom obliku rada omogućena samostalnost, što se može identificirati

s individualnim vježbanjem gdje svaki plivač zasebno može pratiti koliko je napredovao. Kružni oblik rada najviše se koristi za razvoj motoričkih sposobnosti i treba kazati da je više podoban na provođenje vježbi snage nego za vježbe uz pomoć kojih možemo utjecati na neke druge motoričke sposobnosti (Findak 2002). Snaga bitno utječe na natjecateljske rezultate u onim sportovima u kojima je važno savladati otpor, onosno što u kraćem vremenu razviti veliku silu (Harasin 2003).

U bazenu se radna mjesta postavljanju u pravokutni oblik jer nije moguće radne zadatke postaviti u krug zbog nedostatka prostora, te se plivači izmjenjuju obrnuto u smjeru kazaljke na sat. Radi se o obliku grupnog rada, u kojem su plivači približno jednakih sposobnosti, gdje svaki plivač izvodi različite i poznate vježbe i to prema unaprijed utvrđenom redosljedu, vremenu aktivnog rada i vremenu potrebnom za oporavak. Planirano opterećenje koje se na treningu snage u vodi provodi je individualno jer se vježbe za razvoj snage provode sa elastičnim gumama, perajama i avionima te se ne postavljaju nikakva dodatna opterećenja osim medicinke od 5 kg.

Pri sastavljanju kruga, trajanju aktivnog rada i trajanju odmora, u vremenu kojem se provodi trening snage trener voditi računa o ciljevima i zadaćama koji se žele ostvariti na treningu razvoja snage u vodi. Većinom se kružni oblik rada za razvoj snage u vodi kod plivača najčešće koristi u specifičnom periodu u kojem je osnovni cilj veliki volumen rada, te poseban utjecaj dominantnih kondicijskih svojstva.

Nakon obavljenog jednog zadatka, planira se odgovarajući odmor, nakon svakog obilaska svih postavljenih radnih zadataka, odnosno jednog kruga, planira se nešto duži odmor nakon koje slijedi novi krug (Milanović 2005).

3. PRIMJER KRUŽNOG OBLIKA RADA NA TRENINGU RAZVOJA SNAGE U VODI

Trening snage u vodi najčešće se radi srijedom i to četiri tjedna za redom, gdje se u svakom idućem tjednu povećava volumen rada, te smanjuje pauza. U četvrtom (kompenzacijskom) tjednu se volumen rada smanjuje na onaj kakav je bio u prvom (ordinarnom) tjednu. Prva dva tjedna su ordinarna, a treći je udarni koji se odlikuje sa najvećim brojem treninga u tjednu (12) i to s maksimalnim opterećenjem.

Trening se sastoji od:

1. Uvodnog dijela treninga gdje plivači imaju standardni zadatak da pripreme organski sustav na opterećenje ovisno o postavljenom cilju te postizanje radne mobilnosti u trajanju najčešće traje 20 minuta
2. Pripremnog dijela treninga gdje se provodi specifično zagrijavanje plivača uz korištenje sličnih i specifičnih vježbi koje će se koristiti u glavnom dijelu treninga u trajanju od 30 minuta

3. Glavni dio treninga: **TRENING SNAGE U VODI** u kojem plivači vrše postavljeni cilj i postavljene zadaće ovisno o kojem se pripremnom tjednu radi. Prema tome se zadaje kakav će biti volumen rada - vrijeme rada i vrijeme pauze
4. Glavni “B” dio treninga: važno je da nakon treninga snage uz pomoć određenih sredstava naprave aerobnu snagu sa nekoliko ponavljanja na frekvenciji srca od 150 ot/min.
5. Završni dio treninga se svodi na isplivavanje i vježbe.

4. PRIKAZ VJEŽBI

Analize dionica u plivanju ukazuju da uz osnovnu kretnju cikličkog tipa 75%, start i okret čine kretnju 25% acikličkog tipa. Stoga je u programu treninga neophodno razvijati i acikličku kvalitetu sile, te je u ovom radu dat prikaz nekih karakterističnih vježba za razvoj snage u vodi u udarnom mikrociklusu. Glavni dio treninga je u trajanju od 60 minuta, u kojem ima 5 - 8 vježbi, gdje plivači rade 4 kruga, sa aktivnim radom od 60 sekundi i pauzom od 30 sekundi potrebom za promjenu radnog mjesta, te nakon zadnjeg ponavljanja u krugu zadana je aktivna pauza (isplivavanje) od 3 minute.

Vježbe

1. Sunožni odraz od zida uz otpor gume

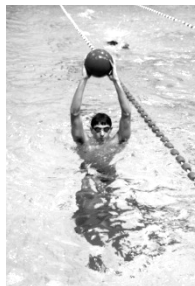


Svrha: Razvoj skočnosti prilikom plivačkog okreta (isto za sve tehnike)

Opis: Plivač postavlja pojas oko struka na koji je pričvršćena kratka i jaka guma. Nakon odraz guma čini veliki otpor i vraća ga u prvobitni položaj (Slika 1). Vježbu izvodi jednu minutu, sa pazom od prilike 10 sekundi. U 60 sekundi plivač treba napraviti 10 maksimalnih odraza sa zida.

Slika 1. Sunožni odraz od zida

2. Vertikalni rad nogama



Slika 2. Vertikalni rad nogama

Svrha: Ovisno o trajanju opterećenja možemo utjecati na razvoj brzinske snage i snažne izdržljivosti

Opis: Plivač se nalazi vertikalno sa medicinkom od 5 kg u rukama (Slika 2), a isto to se može raditi i bez medicinke. Na znak podiže medicinku iznad glave ili samo uzruči, te 60 sekundi radi nogama. Plivači rade dva kruga sa perajama, gdje jedan krug rade noge kraul, a drugi noge delfin, a preostala dva kruga rade bez peraja, gdje jedan rade noge kraul, a zadnji krug noge glavne tehnike.

3. Vertikalni odraz sa dna bazena



Slika 3. Vertikalni odraz sa dna bazena

Svrha: Za razvoj skočnosti koja nam koristi za efikasniji odraz prilikom starta i okreta.

Opis vježbe: Plivač se nalazi na dnu bazenu sa pogrčenim koljenima i vertikalno vrši maksimalan odraz tako da što više svojim trupom izađe izvan površine vode sa rukama u uzručenju "streamlineu" (Slika 3). Za tu vježbu se mogu koristiti plivačke peraje i monoperaja i odraz može biti i iz prsnog sjeda. Plivač radi 60 sekundi, u kojih mora napraviti 10 odraza.

4. Plivanje s otporom silikonske gume



Slika 4. Plivanje s otporom silikonske gume

Svrha: Razvoj snažne izdržljivosti uz otpor silikonske gume 5mm

Opis: Plivač postavlja pojas oko struka na koji je pričvršćena duga silikonska guma. Nakon odraza guma čini veliki otpor i plivač je rasteže do kuda mu pružaju vlastite mogućnosti. Ovaj zadatak plivači mogu plivati samo noge, samo ruke i posebno cijelu tehniku (Slika 4). Zato su za ovaj zadatak potrebne 3 gume. Jednom gumom se plivaju noge sa plivačkom daskom, drugom ruke sa avionom i gumom i trećom cijela tehnika (Slika 4). Dva se kruga radi kraul tehnika, a preostala dva kruga glavna tehnika. Razlika u gumama je što je za guma

za cijelu tehniku nešto kraća od guma koje se koriste za noge i ruke.

5. Skok u dalj sa startnog bloka



Slika 5. Skok u dalj sa startnog bloka

Svrha: Za razvoj skočnosti koja nam koristi za efikasniji odraz prilikom starta i okreta.

Opis: Plivač stoji na startnom bloku, na taj način da se sa nožnim prstima uhvati za rub startnog bloka i zamasa rukama skače što dalje u vodu (Slika 5). Ukupan broj ponavljanja u 60 sekundi treba biti 6 puta.

5. ZAKLJUČAK

Onaj metodički organizacijski oblik rada koji je dobro odabran, te koji pridonosi intenzifikaciji i optimalizaciji (Findak 2001), te njegovoj realizaciji u trenažnom procesu može se smatrati pravilno primjenjenim organizacijskim radom. Ove vježbe su u praksi pokazale svoju učinkovitost jer su sudionici treninga ovim načinom finalisti Europskih prvenstva, europski juniorski prvaci i viceprvaci te državni rekorderi i prvaci u raznim tehnikama i dionicama.

6. LITERATURA

1. Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
2. Findak, V. (2003). Metodički aspekti kondicijske pripreme sportaša. U zborniku: Kondicijska priprema sportaša. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu. str. 172 – 174.
3. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Hrvatski savez za športsku rekreaciju. Mentorex. Zagreb.
4. Hannula, D., Thornton, N. (2001). The Swim Coaching Bible. Human Kinetics.
5. Harasin, D. (2003). Sila, jakost, snaga? U zborniku: Kondicijska priprema sportaša. Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu. str. 175-179.
6. Milanović, D. (2005). Teorija treninga. Priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Price, R.G. (2005). The Ultimate Guide to Weight Training for Swimming. Price World Enterprises. Cleveland.

*Stručni radovi
izvan teme*
