

Dario Bašić
Marino Bašić
Goran Bobić

INDIJSKE PALICE U TJELESNOM VJEŽBANJU SPORTAŠA, REKREATIVACA I UČENIKA

1. UVOD – POVIJEST I RAZVOJ

Indijske palice, odnosno općenito palice su najstariji rekvizit koji je korišten za tjelesno vježbanje (Webster, 1982.). Pračovjek je koristio palicu za preživljavanje, a ujedno je na taj način provodio tjelesno vježbanje da bi bio spreman za opasnosti na koje nailazi.

Kasnije je taj rekvizit prerastao u sustav treninga koji se može provoditi sa sportašima, učenicima i rekreativcima.

Kroz povijest se palica spominje i koristi kroz različite nazive i različite oblike kao na primjer ruska bulava, iranski meel, indijska gada, jori, karela, ekka. Na zapadu ju nazivaju mace.

Palica je kroz povijest predstavljala simbol velike snage. U vojsci je bila prisutna u obliku buzdovana, topuza ili žezla. Koristila se za borbu i obično je bila napravljena od drveta, kamena, željeza ili njihovih kombinacija. Kelti palicu nazivaju oružjem Dagde – simbol gospodara života i smrti, u grčko-rimskoj povijesti je simbol Herkulesa, a uvedena je i u engleski parlament u 14. stoljeću kao simbol autoriteta.

Ruska bulava (buzdovan) je korištena u vojsci i mijenjala se kroz povijest od drvenog preko kombinacije drvenog i kamenog do potpuno željeznog. Korištena je u treningu vojnika i sportaša, a pogotovo u borilačkom sportu. Iz lagane bulave proizašao je rekvizit palica koja se koristi u ritmičkoj gimnastici.

Iranski hrvači i snagatori (Pahlavanas) su sustavno koristili palice u svom treningu. Postojala su takmičenja između pojedinih klubova u kojima je bio cilj napraviti što veći broj ponavljanja ili dići što veću ukupnu podignutu težinu. Natjecanja su se izvodila uz pratnju bubnjeva čiji je ritam trebalo pratiti. Postojala su i žongliranja s palicama, ali ona nisu bila dio natjecanja.

Iranski imigranti (hrvači i snagatori) su donijeli palice u Indiju te su tamo poznate pod nazivima gada, jori, karela i ekka. Britanski misionari, trgovci i vojnici koji su bili oduševljeni fizičkom snagom indijske policije, donijeli su palice u Veliku Britaniju. Tada je napisano i nekoliko knjiga na tu temu; Sim Kehoe (1866.): *Indian Club Exercise* i Donald Walker (1834.): *British Manly Exercises*.

Harisson koji je napisao knjigu Indian Clubs, Dumb-bells and Sword Exercises vježbanjem s palicama je napravio izuzetan napredak u snazi i masi te je zbog toga pozvan na prijem kod kraljice Viktorije. Tada je i britanska vojska počela sustavno koristiti trening s laganim palicama.

Iz Engleske su ih također prihvatili Nijemci i Česi te ih uklopili u svoje trenažne sustave.

Njemački doseljenici su prenijeli vježbanje s palicama u Ameriku te je ona ubrzo postala dio američkih škola i vojske te njihovih programa tjelesne kulture.

Za razliku od engleskog načina vježbanja s palicama, amerikanci su koristili teže palice pa se zbog toga razlikovala i metodika treninga.

Kod lakših palica cilj je bio fleksibilnost i brzina dok je kod težih bio cilj snaga i mišićna masa.

Neke objavljene knjige su: William Dick je 1887. godine napisao Dick's Dumb-bell and Indian Club Exercises, Bornstein 1889. godine Manual of Instruction in the Use of Dumb-bell, Indian club, and Other Athletic Exercise a doktor Dio Lewis 1882. godine Exercise with Clubs.

Kada je švedski učitelj tjelesnog došao propagirati švedski gimnastički sustav u Ameriku, koristio je i palice te je US Army uvela vježbanje s palicama u svoj program te izdala US Army Manual of Physical Training u kojem su bile vježbe s palicama. To je dovelo do popularizacije palica zajedno s njihovim korištenjem na Olimpijskim igrama u St. Louisu 1904. godine – ritmička gimnastika.

Snagatori 20. stoljeća su koristili vježbe s teškim palicama te ih popularizirali. To su bili: Arthur Saxon, George Fowett (izmislio je Fulchrum Bells), Bob Hofman, Joe Nordquest

George Russell Weaver (napravio wrist leverage test), John Grimek, George Hackensmith i drugi. U novije vrijeme se ponovno počeo sustavno provoditi trening s palicama najviše među sportašima i rekreativcima (Slika 1).



Slika 1. Indijske palice napravljene kod kuće

2. PREDNOSTI TRENINGA S PALICAMA

Postoji veći broj pozitivnih utjecaja treninga s palicama. Nabrojiti ćemo samo neke. Ako se vježbanje izvodi s lakšim palicama tada pridonose razvoju koordinacije, ritma i fluidnosti pokreta, povećavaju pokretljivost ramena, podlaktica i šake (Schnatz, 1908.).

Ako se provodi trening s težim palicama, tada dolazi do povećanja snage i mišićne mase.

Ujedno su dobra prevencija za ozljede leđa, ramena i drugih kritičnih zona lokomotornog aparata za sportaše i rekreativce.

S velikim brojem ponavljanja povećavaju izdržljivost. Što se tiče funkcionalnosti možemo vidjeti da se mogu provoditi različiti kružni pokreti, povećati se može moment rotacijske sile što nije slučaj s drugim opterećenjima poput utega gdje se pokreti obavljaju horizontalno i vertikalno. Takav način treninga ima pogotovo dobar transfer na sportove poput tenisa, rukometa i borilačkih sportova.

Vježbanjem s palicama može se pogoditi mišiće iz različitih kutova te se može vježbati cijelo tijelo. Također ih osoba može nositi sa sobom bilo gdje, ne trebaju puno prostora za skladištenje i vježbanje. Na Slici 2. i 3. vidimo izvođenje vježbe koja se naziva prednji zamah s indijskim palicama.



Slika 2. Početni položaj prednjeg zamaha



Slika 3. Završni položaj prednjeg zamaha

Postoji mnogo razloga zašto primjenjivati palice i zbog čega ih već i koristimo i u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Uz navedene; relativno laku i brzu organizaciju, mogućnost razvoja različitih sposobnosti, prevencija ozljeda, dobar transfer na određene sportove; doprinose raznovrsnosti nastave i mogu povećati interes za tjelesnim vježbanjem na satu.

Palice se, u onom obliku u kojem ih poznajemo, u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture uglavnom koriste u pripremnom dijelu sata kao jedan od pomagala za realizaciju kompleksa "opće pripremnih vježbi. Na taj način, naravno i uz realizaciju tog dijela sata pomoću drugih pomagala i rekvizita, doprinosimo stvaranju pretpostavki za uspjeh u obradi složenijih struktura gibanja u različitim područjima sportskih aktivnosti (Findak, Mironović, Schmidt, Šnajder, 1987.). Uz pravilan izbor vježbi i doziranje opterećenja individualno prema potrebama i mogućnostima svakog pojedinog učenika s obzirom na postavljeni cilj sata, moguće je ostvariti željene učinke.

3. VJEŽBE, UPUTE ZA IZVOĐENJE I PROGRAM TRENINGA

Prilikom provođenja vježbi treba zadovoljiti određene sigurnosne uvjete i pravilno izvođenje da bi se postigla učinkovitost vježbanja.

Prilikom provođenja svih vježbi treba zadržati prirodnu krivulju leđa, koristiti aktivaciju trupa i držati ramena uvučena (kompaktna pozicija). Prema hvatu palice (bliže ili dalje od početka palice) može se određivati intenzitet opterećenja. Postoji veći broj hvatova; lijevi i desni, podijeljeni, komplementarni, inteligentni i poluga hvat. Također moramo znati da su dvoručne vježbe zahtjevnije od jednoručnih. Vrlo je bitno prilikom zamaha poravnati ručni zglob i lakat te provoditi ispravnu rotaciju lakta. Takav način nam omogućuje prevenciju ozljeda prilikom izvođenja. Kod položaja trupa treba imati pravilan ritam disanja odnosno izdisaj i kontrakciju trbušnog zida. Kukovi su vrlo bitni jer njihovo uključivanje omogućuje povezivanje palice s tijelom i napetost prednjeg i stražnjeg kinetičkog lanca. Što se tiče položaja nogu, bitno je činiti pritisak stopalima na podlogu tzv. hvat stopalima. Kod njihanja treba izvoditi ispravno prebacivanje težine te kontrakciju kvadricepsa i stražnjice u pravo vrijeme. Također je bitna i amortizacija, odnosno apsorpcija sile pogotovo kod nabačaja i trzaja palicom.

Vježbe možemo podijeliti na (Sonnon, 2006.): **ritmički pokreti** (zamasi, njihanja, kruženja), **balistički pokreti** (nabačaji, izbačaji, trzaji), **mljevenja** (potisci, prebacivanja).

Što se tiče odabira težine palica možemo se poslužiti uputama Adama Steera koji je podijelio odabir težina palica u odnosu na spol odnosno trenažno iskustvo (Tablica 1.).

Tablica 1. Određivanje težine palica (Steer, 2008.)

Muškarci	TEŽINA PALICE
Bez iskustva u treningu / post rehabilitacija	10 lbs
Sport / iskustvo u treningu snage / zdrav	15 lbs
Natjecatelj u weightliftingu ili powerliftingu	20 ili 25 lbs
ŽENE	Težina clubbella
Bez iskustva u treningu / post rehabilitacija	5 lbs
Sport / iskustvo u treningu snage / zdrav	10 lbs
Bivši natjecatelj u sport (pogotovo sport snage)	15 lbs
JEDNORUČNI TRENING	Težina clubbella
Muškarci bez iskustva	25 lbs
Muškarci s iskustvom	35 lbs
Muškarci s jakim podlogom u treningu snage	45 lbs
Žene bez iskustva	15 lbs
Žene s iskustvom	25 lbs
Žene s jakim sportskom podlogom	35 lbs

Jedan primjer programa treninga s palicom bi izgledao ovako: 20 zamaha s palicom, 20 nabačaja i potiska s palicom, 10 kruženja s palicom iznad glave u svaku stranu, 15 jednoručnih trzaja s svakom rukom, 10 dvoručnih trzaja s palicom, 10 iskoraka s jednoručnim nabačajem na svaku nogu. Ponoviti sve 3 puta sa što manjom pauzom. Na Slici 4. i 5. vidimo vježbu dvoručni potisak s indijskim palicama.



Slika 4. Početni položaj dvoručnog potiska



Slika 5. Završni položaj dvoručnog potiska

4. LITERATURA

1. Findak, V.; Mironović, R.; Schmidt, I.; Šnajder, V. (1987). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga.
2. Schatz, W. J. (1908.). Club Swinging for Physical Exercise and Recreation. American Gymnasia Company, Boston, Mass., U.S.A.
3. Sonnon, S. (2006.). The Big Book of Clubbell Training. RMAX.tv Productions
4. Steer, A. (2008.). Choosing and Using your Clubbell. www.coachsteer.com