

Bruno Borić

INTENZIFIKACIJA TRENINGA SNAGE NOGOMETAŠA


1. UVOD




Trening snage nogometaša uvijek može biti višedimenzionalan ovisno o procjeni i viziji pojedinog kondicijskog trenera ili glavnog kondicijskog coacha. Tako smo svjedoci nastupa u medijima kondicijskih trenera koji zagovaraju ovaj ili onaj način pripreme ovisno o njihovom kondicijskom svjetonazoru. Sam tip i opseg treninga opet ovisi s kakvom se momčadi određenog ranga natjecanja radi (svi znamo da nije isto radi li se o ekipi iz 4. HNL ili 1. HNL), njihovo prethodno iskustvo s određenim načinom treninga (puno manje vremena se troši na igrače koji su već imali neko iskustvo iz određenih vježbi), motivacijom itd... U ovom radu autor se odlučio za predstavljanje modela intenzifikacije treninga snage za klub koji se natječe u 4. HNL ili u 1. Županijskoj ligi, dakle za amaterske klubove koji u pripremama imaju do 16 igrača dok se u natjecateljskom dijelu iz bilo kojih razloga ta brojka spušta na od 12 do 8 igrača, a kod nekih klubova na pojedinim treninzima je i manja. U pripremama broj treninga snage je četiri puta tjedno dok se u natjecateljskom dijelu on smanjuje na dva puta tjedno.

2. MODEL PROGRAMA

Broj mogućnosti za intenzifikaciju treninga je raznovrstan: od smanjivanja pauze između serija pa do povećanja zahtjeva u vježbi bilo da se radi o vježbi s utezima, *prowlerima*, sanjkama (sled) ili neki oblik sprinta ili eksplozivnog skoka. U ovom radu autor je uzeo za primjer 3. tjedan pripremnog perioda i 1. tjedan natjecateljskog perioda.



3. tjedan pripremnog perioda

Broj igrača: 16	Pomagala:	Broj vježbi: 4 Broj ponavljanja: 5-6 Pauza: 10 sekundi Broj serija na svakoj vježbi: 2
1. trening: 1. vježba: rameni potisak 2. vježba: zgibovi (bočni) 3. vježba: ruski okret 4. vježba: pretklon	2 šipke Šipka za zgibove 2 šipke	zgibovi 

2. trening: 1. vježba: čučanj 2. vježba: sanjke 3. vježba: bočno podizanje medicinke 4. vježba: <i>proowler</i>	2 šipke 2 sanjke 1 medicinka 5kg	bočno podizanje medicinke 
3. trening: 1. vježba potisak sanjki 2. vježba: bacanje gume 3. vježba: trbušnjaci 4. vježba: bacanje medicinke	2 sanjke 1 traktorska guma 2 kose klupe 1 medicinka 5 kg	skok na kutiju 
4. trening: 1.vježba: <i>proowler</i> 2. vježba: skok na kutiju 3. vježba: podizanje nogu 4. vježba: trčanje sa sanjkama 20m. 50% max.	1 <i>proowler</i> 1 kutija 1 šipka 2 sanjk	podizanje nogu 

Karakteristika rada u 3. tjednu je da su na svakoj stanici 4 igrača od kojih dva rade, a dva pauziraju. Osnovno je da su na 1. i 3. treningu ciljana skupina gornji dio tijela, a 2. i 4. trening donji dio tijela. Sve treninge snage zajednički vežu vježbe za trbuh koji je po mišljenju autora najvažnija mišićna skupina koja je izuzetno važna za prevenciju od ozljeda kao i za jačanje trupa. Neke vježbe kao npr. bacanje gume su dinamička imitacija *deadlifta*, u principu kod te vježbe radi cijelo tijelo. Potisak i pretklon su klasične vježbe snage, vrlo efikasne za brzi razvoj snage gornjeg dijela tijela, a kod pretklona vježba pogađa i stražnji dio natkoljenice (*biceps femoris*) kao i mišiće kuka koji su izuzetno bitni kao stabilizatori nogu u zahtjevima igre kakva je nogomet. Kod ove dvije vježbe treba biti oprezan s težinama (preporuka je autora 50% 5RM) jer i samo mali pomak tijela naprijed ili natrag može uzrokovati bol u leđima koja onda vraća igrača u trenažnom procesu 2-3 tjedna natrag.

1. tjedan natjecateljskog perioda

Broj igrača: 12	Pomagala:	Broj vježbi: 4 Broj ponavljanja: 5-6 Pauza: 10 sekundi Broj serija na svakoj vježbi: 2
1. trening: 1. vježba: sklekovi s frisbiem 2. vježba: bacanje medicinke 3. vježba: trbuh podizanje lopate 4. vježba: hodanje sa sanjkama	2 frisbia 1 medicinka 5 kg 2 šipke (10 kg) 2 sanjke	hodanje sa sanjkama 
2. trening: 1. vježba: <i>proowler</i> 2. vježba: dodavanja medicinkom 3. vježba: bočno podizanje medicinkom 4. vježba: skok na kutiju	1 <i>proowler</i> 1 medicinka 5 kg 1 medicinka 5 kg 1 kutija	<i>proowler</i> 

Modelna karakteristika u 1. tjednu natjecateljskog perioda je manji opseg treninga (dva treninga umjesto četiri) kao i veća koncentracija na eksplozivno izvođenje vježbi kao bi se što prije ušlo u specifičnu eksplozivnu formu. Naravno, zamisao na podjelu treninga na vježbe za gornji dio i na vježbe za donji dio plus vježbe za trbuh ostaje ista. Broj igrača se smanjio na 12 (16 ih je bilo u pripremnom dijelu) što uvjetuje tri igrača po svakoj stanici od kojih dva rade, a jedan odmara. Pauza ostaje na deset sekundi što je dosta kratko za ovaj rang igrača i fokusira se na intenzifikaciju rada u odnosu na prijašnja iskustva igrača u ovom rangu.

3. ZAKLJUČAK

U raznoj „poplavi“ rada na spravama u fitness centrima i u teretanama nogometnih klubova bilo da su priručne ili standardne odlučio sam se za jednu neobičnu, ali efikasnu varijantu razvoja snage s malim brojem vježbi i relativno malim brojem ponavljanja koja glavnim trenerima jednostavno „štedi“ vrijeme potrebno za modeliranje igre momčadi. Gdje se tu ogleda intenzifikacija treninga? Jednostavno u vježbama koje uključuju aktiviranje cijelog tijela (od mišića lista do vrata), vježbama poput podizanja i bacanja guma (*flip tire*), ramenog potiska (*press*) u stojećem stavu gdje cijelo treba biti zategnuto poput opruge, guranja prowlera kao brutalne vježbe za razvoj ne smo snage nego i energetskih kapaciteta, podizanja nogu za donji dio trbuha... Kratke pauze i fokusiranje na rad su faktori koji još pojačavaju kvalitetu i intenzitet treninga.

4. LITERATURA

1. www.defrancostraining.com : Westside for Skinny Bastards 1,2,3
2. www.westside-barbell.com/articles: Conjugate training
3. Rippetoe& Kilgore: Practical Programming for Srength training, The Aasgaard Company, 2007.
4. Steve Justa: Rock, Iron, Steel: The book of Strength, IronMind Enterprises, Inc.,1998.
5. Starzynski and Sozanski: Explosive power and jumping ability for all sports: atlas of exercises, Stadion Publishing Company, Inc.,1999.
6. Pavel Tatsouline: Beyond bodybuilding,, Power by Pavel, 2005.