

Bruno Borić

MODEL INDIVIDUALIZIRANOG OBLIKA RADA U TRENINGU SNAGE NOGOMETAŠA




U treningu snage nogometaša u hrvatskom nogometu još je uvijek najprisutniji frontalni oblik rada tj. onaj u kojem svi igrači rade sve (isti broj ponavljanja x isti broj kilograma u vježbi za svakog). Ponekad to izgleda pomalo smiješno nekom tko to gleda sa strane jer se naravno nogometaši kao uostalom i svi sportaši u timskim sportovima razlikuju po nivou motoričkih sposobnosti, a posebno je to vidljivo kod snage. U treningu snage u klubu često puta je slučaj da npr. u pripremnom periodu oba vratara zajedno rade u paru, u stanicama (10) 2 x 45 sek. Prvi vratar obično ima tridesetak godina, a drugi još ima pravo za juniore (oko 18 godina). Dok prvi vratar zahvaljujući godinama rada to još i može podnijeti (iako kvaliteta izvođenja tijekom vježbe varira) mlađi vratar nakon tridesetak sekundi obično gubi ritam pokreta i postaje predispozicija za ozljedu posebno još ako se radi s utezima. Slično je i s centralnim braničima te s napadačima. Kod nogometaša je isto tako često vidljiva neproporcionalnost snage gornjeg dijela tijela u odnosu na donji (noge). Dok je po samoj prirodi aktivnosti jasno da nogometaši imaju snažne noge u odnosu na težinu tijela snaga gornjeg dijela tijela mjerena kroz broj zgibova, potisak u stojećem stavu ili *bench pressu* tu značajno zaostaje kod većine, a mislim da je svima jasno kolika je uloga snage trupa i ramena u duel igri na malom prostoru kakva dominira u današnjem nogometu. Individualizirani oblik rada ovdje znači da su igrači sličnih sposobnosti podijeljeni u dvije grupe, a zajedničke su im vježbe i broj ponavljanja. Ciljana kategorija igrača je II i III liga.



Kriterijska varijabla u ovom modeliranju treninga (nazovimo je tako) je trčanje igrača na 100 metara koje bi bilo prediktor za eksplozivnu snagu, brzinu i brzinsku izdržljivost igrača, ukratko spremnost igrača za napore. Naravno, samih 100 m u igri igrači nikad ne trče (najviše su prisutne dionice 5-20 metara), no ovdje je uzeto kao neka varijabla prema kojoj se igrači dijele na dvije grupe. Trener se isto tako može odlučiti za Shuttle run test 20 metara, 5 RM u *bench pressu*, broj zgibova, broj napravljenih sklekova u 4 minute...




Tablica 1.




Period	Broj planiranih igrača	Broj treninga tjedno	Trajanje treninga
Natjecateljski	20	2	30 minuta
9. mjesec	Ukupan broj koncentričnih skokova: 80 - 100	Ukupan broj podizanja trupa: 240	Guranje sleda (sanjki) u metrima: 960-1200
	Ukupan broj ponavljanja u bench pressu 5RM: 120 - 160	Ukupan broj ponavljanja u ruskom zasuku sa šipkom 10 kg: 80	Odbacivanje rukama od podloge u metrima: 192 - 240
10. mjesec	Sprint 10 m. uz otpor gume – broj ponavljanja: 60 - 80	Podizanje nogu na preči – broj ponavljanja: 60 - 84	Mrtvo dizanje – broj ponavljanja (kg): 80 (2400 – 3200)
	Rameni potisak – broj ponavljanja (kg): 120 (2400 – 3600)	Shovel lift – broj ponavljanja (kg): 80 (800)	Sklekovi s nogama na povišenju – broj ponavljanja: 120 - 160
11. mjesec	Niska pliometrija – broj skokova: 72 - 96	Podizanje trupa na tlu – broj ponavljanja: 240	Iskorak bez opterećenja u metrima: 160 - 200
	Zgibovi – broj ponavljanja: 80	Broj ponavljanja u ruskom zasuku sa šipkom 10 kg: 80	Vučenje sleda (sanjki) u metrima: 200 - 400

Tablica 2.




9. mjesec			
Ponedjeljak		Igrači: 100 m ispod 12,70 s	Igrači: 100 m iznad 12,70 s
Donji dio tijela + trup		Broj ponavljanja x serija x pauza	
Koncentrični skok na klupu		Klupa visine 75 cm. 5 x 5 (skokova x serija, 2 min. pauza)	Klupa visine 50 cm. 5 x 4 (skokova x serija, 2 min. pauza)
Podizanje trupa na kosoj klupi		30 pon. x 2 serije (2 min. pauza)	30 pon. x 2 serije (2 min. pauza)
Guranje prowlera (sanjki)		6 x 50 m. (2 min. pauza)	6 x 40 m. (2 min. pauza)

Srijeda		Igrači: 100 m ispod 12,70 s	Igrači: 100 m iznad 12,70 s
Gornji dio tijela + trup		Broj ponavljanja x serija x pauza	
Bench press 80% 5RM		10 pon. x 4 serije x 3 min. pauze	10 pon. x 3 serije x 3 min. pauze
Ruski zasuk sa šipkom		10 pon. (5 L+5 D) x 10 kg x 2 serije 1 min. pauza	10 pon. (5 L+5 D) x 10 kg x 1 min. pauza
Odbacivanje rukama od tla		4 x 15 m. (2 min. pauza)	4 x 12 m. (2 min. pauza)

10. mjesec			
Ponedjeljak		Igrači: 100 m ispod 12,70 s	Igrači: 100 m iznad 12,70 s
Donji dio tijela + trup		Broj ponavljanja x serija x pauza	
Sprint 10 metara uz otpor gume		5 pon. x 4 serije x 2 min. pauza	5 pon. x 3 serije x 2 min. pauza
Podizanje nogu na preči		7 pon. x 3 serije x 2 min. pauza	5 pon. x 3 serije x 2 min. pauza
Mrtvo dizanje (deadlift)		20+ pon x 40 kg (1 serija)	20+ pon x 30 kg (1 serija)

Srijeda			
		Igrači: 100 m ispod 12,70 s	Igrači: 100 m iznad 12,70 s
Gornji dio tijela + trup		Broj ponavljanja x serija x pauza	
Rameni potisak u stojećem stavu		10 pon. x 3 serije x 30 kg x 3 min. pauze	10 pon. x 3 serije x 20 kg x 3 min. pauze
Shovel lift (bočno podizanje šipke)		10 pon. (5 L+5 D) x 10 kg x 2 serije x 1 min. pauza	10 pon. (5 L+5 D) x 10 kg x 2 serije x 1 min. pauza
Sklekovi (noge na povišenju 15-20 cm)		40 pon. x 1 serija	30 pon. x 1 serija

11. mjesec			
Ponedjeljak		Igrači: 100 m ispod 12,70 s	Igrači: 100 m iznad 12,70 s
Donji dio tijela + trup		Broj ponavljanja x serija x pauza	
Niska pliometrija (klupice visine 20 cm)		6 skokova x 4 serije	6 skokova x 3 serije
Podizanje trupa na tlu (noge u obliku romba)		30 pon. x 2 serije	30 pon. x 2 serije
Iskorak bez opterećenja		50 m x 1 serija	40 m x 1 serija

Srijeda			
		Igrači: 100 m ispod 12,70 s	Igrači: 100 m iznad 12,70 s
Gornji dio tijela + trup		Broj ponavljanja x serija x pauza	
Zgibovi		5 pon. x 4 serije	5 pon. x 4 serije
Ruski zasuk sa šipkom		10 pon. (5 L+5 D) x 10 kg x 2 serije	10 pon. (5 L+5 D) x 10 kg x 2 serije
Vučenje sleda (sanjki)		50 m x 2 serije	50 m x 1 serija

Ono što se može uočiti na prvi pogled različitost je vježbi svaki mjesec. Razlog je raznovrsnost (izbjegava se dosada) i ponovna adaptacija neuromišićnog sustava. Tendencija je da zadnja vježba bude „finisher“, neka vrsta kondicijske vježbe s velikim brojem ponavljanja koja je lagano vezana i na primitak kisika. Zatim, u svakom je treningu prisutna i vježba za trbuh. Trbuh kao mišićnu skupinu autor smatra najvažnijom u treningu snage, a razlog za to nalazi u velikom broju ozljeda (primicača natkoljenice) kod igrača koji ranije nisu pridavali važnost ovoj mišićnoj skupini ili su je tretirali površno.

Između igrača koji 100 metara trče ispod 12,70 i onih sporijih na prvi pogled nema razlike ili je ona minorna. Razlika se ogleda u kojoj seriji manje, desetak kilograma manje u ciljanoj vježbi i u metrima koje igrač prelazi guranjem i vučenjem sleda (sanjki) i odbacivanjem ruku od tla. Za sporije igrače trebao bi se napraviti dodatni individualni program rada kroz određeno razdoblje (6 mjeseci – 1 godina) s detaljno razrađenim vježbama, no to u ovom trenutku ni nije tema ovog rada.

LITERATURA

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