

Doc. dr Rade Stefanović

Fakultet fizičke kulture, Leposavić

NEKI OD FAKTORA U TRENINGU SPINTERA

1. UVOD

Takmičenje predstavlja odmeravanje spremnosti sportista i nadmetanje naučne misli koja određuje principe sportske pripreme. Trening trkača na kratkim stazama je složen proces, usmeren ka usavršavanju različitih međusobno povezanih faktora specifične pripreme, od kojih je najvažnija fizička priprema.

Nivo sportskih rezultata i stalna težnja za daljim usavršavanjem doveli su do potrebe iznalaženja kvalitativno drugačijih metoda, tako da danas o napretku odlučuje pre svega kvalitet reda. Nauka danas pokazuje put praksi, omogućujući usavršavanje metodičkih postupaka, a naučno zasnovan i sistematizovan program treninga osnov je za postizanje vrhunskih dostignuća u sportu.

Za vrhunske rezultate, sportista mora da poseduje visok nivo spremnosti tj. sportsku formu. Jedna od najvećih poteškoća je planiranje razvoja sportske forme tako da se najbolji rezultat postigne u željenom terminu. Postizanje ovog cilja zavisi od pravilnog planiranja i programiranja treninga tokom mikro i mezo ciklusa koji neposredno predhode najvažnijim takmičenjima.

2. DEFINICIJE OSNOVNIH POJMOVA

Radi lakšeg razmatranja i shvatanja problematike ovog rada objasniće se aktuelni pojmovi.

Mezociklus

U pogledu trajanja mezo ciklusa može se reći da je minimalno trajanje dve nedelje, a maksimalno tri meseca. U pogledu tipova mezociklusa I. P. Matveev (1977), kaže da postoje: uvodni, bazični(osnovni), kontrolno-pripremni, predtakmičarski, takmičarski, oporavljajuće-pripremni, oporavljajuće- održavajući. Opšte je poznato da se mezociklus sastoji od više mikrociklusa.

Mikrociklus

Prema različitim autorima trajanje mikrociklusa je varijabilno, i može da traje od 2-15 dana. U tom periodu jasno se definišu trenažni metodi i sredstva koja će se koristiti na treningu. U pogledu tipova mikro ciklusa postoje: pripremni, udarni, takmičarski i oporavljajući način.

Mikrociklusi i mezociklusi su u tesnoj povezanosti u procesu treninga. Njihova struktura zavisi od kalendara takmičenja (broj, raspored i važnost), zakonitosti kumulacije efekta trenažnih i takmičarskih opterećenja, uslova

oporavka, a odlučujući uticaj imaju zakonomernosti uočavanja sportske forme. Iz ovoga se može logično zaključiti da ne postoji jedinstvena struktura mikro i mezo ciklusa podjednako odgovarajuća za sve slučajeve, odnosno za sve atletske discipline u koje spada i sprintersko trčanje.

3. TRENAŽNA SREDSTVA

Priprema sprintera, usavršavanje tehnike, taktike, fizičkih i psihičkih komponenata, odvija se uz pomoć trenažnih sredstava. Pod trenažnim sredstvima u sportskoj praksi se podrazumevaju telesne vežbe koje koriste sportisti radi priprema za najviša sportska dostignuća. Vežbe moraju odgovarati cilju i zadacima treninga i biti planski izabrane i pripremljene. Kvalitativnost primenjene vežbe utvrđuje se na osnovu razvoja rezultata. Osnovni faktori na koje se mora obratiti pažnja su izbor vežbe i doziranje.

D. Harre je klasifikaciju telesnih vežbi u oblasti vrhunskog sporta izvršio na sledeći način:

1. Takmičarske vežbe-pokret izveden prema važećim takmičarskim propisima, koji nastaje u toku specijalizacije sportiste.

2. Specijalne vežbe-sadrže elemente takmičarskog pokreta.

3. Vežbe opšteg fizičkog vaspitanja-vežbe iz drugih sportskih grana-gimnastike koje ne sadrže takmičarske kretne elemente.

L. S. Homenkov i saradnici telesne vežbe dele na tri grupe

1. Vežbe discipline atletike u kojoj se sportista usavršava.

2. Nespecifične vežbe:

a) vežbe iz drugih sportskih grana,

b) opšte razvojne pripreme vežbe.

3. Specijalne vežbe

a) razvoj fizičkih i psihičkih kvaliteta,

b) obuka tehnike i taktike.

L.P. Metveev razlikuje specijalno pripreme i opšte pripreme vežbe. U prvu grupu spadaju vežbe koje uključuju elemente takmičarske aktivnosti i njihove varijante, a takmičarske vežbe deli na:

a) prve takmičarske vežbe, primenjuju se u uslovima takmičenja,

b) trenažne forme takmičarskih vežbi, primenjuju se na treningu i usmerene su na rešavanje trenažnih zadataka.

J. Malacko razlikuje dve vrste trenažnih sredstava: ona koja direktno utiču na sportski rezultat i vežbe koje imaju posredan uticaj.

Đ. Stefanović definiše osnovna trenažna sredstva kao telesne vežbe koje se na treningu koriste radi što bolje pripreme za najviša sportska dostignuća. U osnovi autor trenažna sredstva deli na:

a)specijalne vežbe sadrže u sebi takve pokrete koji su po strukturi kretanja (pokreta) i karakterom mišićnog naprezanja vrlo su slične ili identične određenoj atletskoj disciplini.

b)nespecifične vežbe sadrže u sebi takve pokrete koji su po strukturi kretanja (pokreta) i karakterom mišićnog naprezanja samo bliski određenoj atletskoj disciplini, i naglašava ulogu specifičnih sredstava u pripremama vrhunskih atletičara.

F. P. Suslov i saradnici u treningu trkača razlikuju takmičarska, specifično-pripremna (trenažna) i nespecifično-pripremna sredstva (vežbe), koja deli na specifična (trčanja) i nespecifična (opšterazvojna) sredstva. Oni, kao i predhodni autor, ističu značaj specifičnih vežbi treningu vrhunskih atletičara.

Sve ove podele trenažnih sredstava se mogu posmatrati uslovno, jer stroga granica između grupa ne postoji. U suštini vežbe, zavisno od strukture, osobenosti na organizam mogu preleziti iz jedne u drugu grupu.

Pored pravilnog izbora vežbi jedan od važnih faktora je i njihov međusoban odnos. Ge i nage.

Pri građenju trenažnog procesa Homenkov preporučuje sledeći odnos: nespecifične, specifične i taktičke pripreme tokom takmičarskog perioda 5:90:5.

Prema dr Petroviću i saradnicima tokom takmičarskog perioda pravilan odnos specifične pripreme prema nespecifičnoj je 2:1 do 3:2.

Platonov ističe da u takmičarskom periodu deo nespecifične pripreme ne prelazi 10-20% opšteg obima izvršenog rada. Autor naglašava da odnos ovih vidova pripreme može da varira. Pravilno planiranje ima direktan uticaj na nivo i tempo porasta rezultata.

4. OBIM I INTEZITET

Postizanje visokih rezultata u svim sportovima pa i atletici, uslovljeno je povećanjem obima inteziteta opterećenja na treningu.

Obim opterećenja naziva se ukupan rad na treningu. Kod atletičara on može biti izražen u:

a) metrima savladanih razdaljina prema zonama relativnog intenziteta

b) broj izvedenih skokova

c) kilograma ukupne mase podignutog tereta, a prema osnovnim vrstama snage i načinu njihovog ispoljavanja.

Kod vrhunskih atletičara obim rada na treningu neophodno je posmatrati kao bazu za povećanje intenziteta rada na treningu, što svedoči o njihovoj tesnoj vezi.

Intenzitet opterećenja predstavlja određenju količinu rada-naprežanja na treningu ili takmičenju i stepen njene koncentracije u jedinici vremena. Primer: trčanje intenzitetom opterećenja od 80% od maksimalne brzine ili podizanje tereta 90% od maksimalno mogućeg. S povećanjem stepena treniranosti sportista, intenzitet opterećenja može da se poveća za 10-15%, kod početnika od 80-95% kod vrhunskih sportista.

Intenzitet opterećenja izražava se u procentima maksimalne vrednosti i to kod trčanja brzinom kretanja.

U atletskoj praksi prisutni su slučajevi kada je najmanji rezultat najbolji (trčanja), i kad je najveći rezultat najbolji (skokovi i bacanja).

5. LITERATURA

1. Harre D: Priručnik za trenere, Sportska knjiga, Beograd 1973.
2. Homenkov L. S. Atletika, Partizan NIPU, Beograd, 1977.
3. Malacko J.: Osnove sportskog treninga, Sportska Knjiga, Beograd 1982
4. Matveev L. P. Osnovi sportivnoj trenirovki, Fizkuljtura i sport, 1977.
5. Petrović D. i saradnici: Sportski trening, NOPRO Partizan, Beograd, 1980.
6. Platonov V. M.: teorija i metodika sportivnoj Trenirovki, Višća škola, Kiev, 1984
7. Stefanović Đ.: Atletika(skripta), Zavod za udbenike i Nastavna sredstva SAP Kosovo, Priština, 1989.
8. Suslov F. P. i saradnici: Podgotovka silnejših Begunov mira, Zdrovja, Kiev, 1990.

Doc. dr Rade Stefanović

Faculty of Physical Education, Leposavić

SOME OF THE FACTORS IN SPRINTER'S TRAINING

SUMMARY

Competition represents measurement of readiness of sportsman and at the same time outbiding of scientific thought which determines the principles of preparation. Short track racer training is a complex process, directed to improve different mutually associated factors of specific preparation, of which the most important is physical preparation.

Level of sport results and constant aspiration for further improvement led to a need to invent qualitatively different methods.

In order to achieve best results, sportsmen must have a high level of readiness (condition). Planning of condition to achieve the best result in desired period is one of the biggest difficulties.

Key words: definition, basic conception, microcycle, messocycle, training means, nonspecific and special exercises and intensity.