

Doc. dr Rade Stefanović

Fakultet fizičke kulture, Leposavić

JEDAN OD MOGUĆIH PLANOVA TRENINGA SPINTERA U TAKMIČARSKOM PERIODU

1. UVOD

Trčanje na kratkim stazama predstavlja lokomotorno ciklično kretanje, blizu maksimalnog inteziteta naprezanja, kojim se pretrčava relativno kratka razdaljina najvećom mogućom brzinom.

Prvi oblici kucanja na kratkim stazama pojavili su se još u prvobitnoj zajednici, gde se u borbi za opstanak čovek brzo kretao (trčao).

U Evropi trčanje na kratkim stazama pojavilo se u Engleskoj polovinom XIX veka kao atletska disciplina, pri čemu su prvi put beležena vremena.

Prvo atletske takmičenje u savremenom smislu održano je 1850 god. u Oksfordu na Ekster koledžu, sa programom sprinterskih disciplina koje obuhvataju trčanje na 60, 100, 150, 300, jardi i ¼ milje.

Tening sprintera u atletici je vrlo specifičan i težak. Jednim delom on predstavlja bazu u treningu fudbalera, ragbista košarkaša i drugih sportista. U sportskom žargonu može se čuti podela na kratki (trčanje na 60m, 100m, 200m,) i dugi sprint (trčanje na 300m, 400m,). Trčanje na 100m što se tiče kako publike tako i atletskih stručnjaka privlačilo je i danas privlači najveću pažnju.

Stvaralaštvo u atletici se manifestuje kroz postignuti rezultat. Visoki rezultati koji se danas postižu u sprinterskom trčanju su odraz novih naučnih dostignuća u oblasti sportskog treninga farmakologije, boljih uslova života i rada i dr. Postoji niz faktora koji utiču na usavršavanje metodike treninga sprintera između ostalog prelaz na takmičenja u dvorani gde se postiže dvostruka periodizacija treninga, kojom se postiže efekat opstanka brzine tokom cele godine.

2. FIZIOLOŠKI ASPEKTI TRNINGA SPINTERA

Za pitanje fizioloških osnova teninga sprinterskog trčanja struktura mišićnih vlakana je neobično važna iz dva razloga: 1) utvrđivanje odnosa belih (brzih) i crvenih(sporih) mišićnih vlakana i sa tim u vezi selekcija za sprint, 2) uticaj inteziteta treninga mišićnih vlakana.

Kod svakog sprintera odnos belih i crvenih mišićnih vlakana je individualan. Povećanje opterećenja velikog inteziteta dolazi do povećanja belih mišićnih vlakana. Ovo nam govori da se samo submaksimalnim i maksimalnim intezitetom rada može poboljšati brzina trčanja, jer se samo na taj način podstiču na rad brzo kontraktna vlakna.

Rezultati u sprintu u mnogome zavise od startne reakcije. Praksa je pokazala da dobra reakcija na startu znači veliku prednost trci. To je jedan od razloga što se metodici treninga ostavlja veliki prostor za usavršavanja te faze sprinterskog trčanja. Između signala i početka trčanja postoje dve faze: latentno vreme reakcije (od početka delovanja nadražaja do trenutka izvršenja ovog pokreta), i ona kod vrhunskih sprintera iznosi od 0,10 do 0,18 sekundi; drugi deo, vreme pokreta, vreme koje protiče od počinjanja do završetka pokreta tj. od početka pritiska na startni blok do odbacivanja od njega i to vreme iznosi kod vrhunskih sprintera 0,22-0,45 sekundi.

U sprinterskom trčanju jako je bitno energetska obezbeđenje rada. Ono je neophodan uslov za bilo kakav rad, a naročito za rad maksimalnog intenziteta. Neposredan izvor energije u mišićnom radu je jedinjenje ATP koje je veoma bogato energijom. Kod sprintera količina ATP-a u organizmu je veoma mala i traje kraći vremenski period. Za odvijanje nesmetanog rada potrebno je stalno obnavljanje ATP-a, a ono se ostvaruje uz aerobne i anaerobne hemijske reakcije tj.: uz i bez prisustva kiseonika. Aerobne sposobnosti sportiste čini količina kiseonika koju sprinter može da unese za jedan minut. „Kiseonički dug“ je pokazatelj anaerobnih sposobnosti. Anaerobne mogućnosti zavise od sposobnosti da se energija koristi i bez kiseonika. Anaerobni procesi se sastoje iz dva tipa reakcija. Kreatinfosfokinazna- gde se razgradnjom jedinjenja kreatin fosfata(CP) njegova fosfatna grupa prenosi na adenzindifosfat (ADP) i time se iz nje resintetiše ATP. Druga glikoza-sastoji se iz fermentnog razgrađivanja ugljenih hidrata kroz niz procesa do mlečne kiseline, a deo oslobođene energije se koristi za obnavljanje ATP-a.

3. PSIHOLOŠKI ASPEKTI TRENINGA SPINTERA

Psihološke osnove trninga sprintera mogu se svrstati u sledeće etape: opšta psihološka, specijalna predtakmičarska, neposredna takmičarska priprema i psihološka priprema posle takmičenja.

Opšta psihološka priprema vrši se tokom cele karijere sprintera, svim treninzima i van treninga i ima sledeće zadatke: moralno voljnu pripremu i vaspitnu pripremu.

Moralno voljna priprema, se ogleda u disciplinovanosti izvršenja zadatka, izgradnji i formiranju pravilne i čvrste motivacije za sistematski trening, učešću na takmičenjima i težnjom za što većim uspehom u karijeri.

Vaspitna priprema se odnosi na sve ono što se događ van sportskih terena: škola, posao, pravilan stav prema suparnicima, sudijama i gledaocima, optimistički stav prema životu i dr.

Trening sprintera treba da obiluje što većim psihološkim opterećenjem. Za povećanje sprinterske brzine prvenstveno treba koristiti grupnu metodu treninga. Pri zajedničkom startu, ubrzanju i trčanju sprinteri pokazuju težnju za dostizanjem još veće brzine.

Psihološka priprema posle takmičenja je najosetljiviji period kada treba dati ocenu o uspehu ili neuspehu takmičara.

4. MOGUĆI PLAN TRENINGA ZA POSTIZANJE VRHUNSKIH REZULTATA U TRČANJU NA 100m

1. dan Zagrevanje 15-20 min, razgibavanje i istezanje 15min, deonice: 10X100m, pauza između deonica, 100m hodanje, (rad na tehnici trčanja)

2. dan Zagrevanje 15-20 min, razgibavanje istezanje 15min, deonice: 5X150m, pauza 3-4min, (rad na brzinskoj izdržljivosti).

3. dan Fartlek 6km (rad na poboljšanju aerobnog i anaerobnog kapaciteta),

4. dan Zagrevanje, specifične sprinterske vežbe, (10m džog+ 20m sprint, 20m skip+20m sprint, 20m trčanje sa naglašenim izbacivanjem potkolenice, svaka navedena vežba se ponavlja 3puta +5X20m iz niskog starta i 5X30m leteći start (rad na tehnici nistog starta i sprinterskog trčanja).

5. dan Lagano rastrčavanje na osećaj

6. dan Zagrevanje, vežbe razgibavanja i istezanja, ubrzanje 4X60m, 1X100m visoki start, (tonozirajući trening za takmičenje).

7. dan Takmičenje na 100m.

8. dan Zagrevanje, razgibavanje, istezanje, deonice 10X100m, pauza između deonica, 100m hodanje, (rad na tehnici trčanja).

9. dan Zagrevanje, vežbe razgibavanja i istezanja, vežbe sa teretom 5X20 poskoka sunožnih sa teretom od 20 kg na leđima; 5X20 dečjih poskoka –tzv. Indijansti poskoci sa teretom na leđima 10kg.

10. dan Zagrevanje, razgibavanje istezanje, 300-200-100m, (rad na brzinskoj izdržljivosti, pauza između deonica određuje se na osnovu pulsa)

11. dan Fartlek 6km

12. dan Rastrčavanje na osećaj,

13. dan Zagrevanje, vežbe razgibavanja i istezanja, Ubrzanje 4X60m, 1X100m visoki start, (tonizirajući trening za takmičenje).

14. dan Takmičenje na 100m,

15. dan Zagrevanje, razgibavanje istezanje, raznovrsne vežbe: trčanje sa zabacivanjem potkolenice, trčanje sa izbacivanjem potkolenice, trčanje sa poskocima, preponaška ABC-da; 6X100m ubrzanja (trening brzinskog tonizirajućeg karaktera).

16. dan Zagrevanje, razgibavanje istezanje, 5-8 puta polučučanj sa 95% od maksimalnog, 5-8 puta 20m leteći sprint, 8-10X60m niski start (rad na maksimalnoj brzini i snazi).

17. dan Zagrevanje, razgibavanje istezanje, 10X120 m visoki start, pauza 3-4 min, rad na brzinskoj izdržljivosti

18. dan Fartlek 6km posle toga vežbe istezanja.

19. dan Rastrčavanje na osećaj,

20. dan Zagrevanje, vežbe razgibavanja i istezanja ubrzanje 4X60m, 1X100m visoki start, (tonizirajući trening za takmičenje).

21. dan Takmičenje na 100m,

22. dan Zagrevanje, razgibavanje, istezanje, Deonice:15X100m, pauza između deonica 100m laganog trčanja (rad na tehnici trčanja)

23. dan Zagrevanje, istezanje, razgibavanje, vežbe za skočnost (poskoci s noge na nogu 6X20 ponavljanja, skokovi na 1 nozi 6X20 ponavljanja 10X60m ubrzanja, 1X300m-deonica) rad na poboljšanju skočnosti i brzinske izdržljivosti.

24. dan Fartek 6km,

25. dan Istrčavanje na osećaj,

26. dan Zagrevanje, razgibavanje, istezanje, 5X60m ubrzanja, 2X100 m visoki start, (tonizirajući trening za takmičenje),

27. dan Takmičenja na 100m,

28. dan Takmičenje na 200m i štafeti 200X100m

5. TRENAŽNA SREDSTVA

5.1. NESPECIFIČNA

1. Zagrevanje(forma laganog trčanja uglavnom pravolinijskog karaktera).
2. Vežbe istezanja (u mestu i kretanju).
3. 5X150m
4. Fartlek 6km.
5. Vežbe s teretom (sunožni poskoci u mestu sa 20 kg opterećenja na leđima, dečki poskoci u kretanju sa teretom od 10 kg).

6. 300-200-100 m.
7. Preponaška ABC-da.
8. Polučučanj sa teretom na leđima (opterećenje 95% od maksimuma).
9. 6X120 m.
10. 300 m.
11. Skokovi s noge na nogu.
12. Skokovi na jednoj nozi.

5.2. SPECIFIČNA

Specifične sprinterske vežbe (đog, skip, izbacivanje Potkolenice+sprint).

1. 10X100 m ubrzanja
2. 20m, 60m niski start.
3. 30m leteći start.
4. 60m ubrzanja.
5. 100m visoki start.

6. ZAKLJUČAK

Analizom plana treninga za takmičarski mezociklus takmičarskog perioda treninga utvrđeno je da je korišćena 21 specifična i 14 nespecifična vežba. Upoređujući te dve cifre dolazi se do zaključka da su sprinteri koristili odnos 1,5:1 u korist specifičnih vežbi, a što je i u skladu sa savremenim shvatanjima u svetu, tj. da se u takmičarskom periodu treninga treba više da koriste specifične vežbe na treningu sprintera.

7. LITERATURA

1. Harre, D.: Priručnik za trenere, (prevod sa nemačkog), Sportsk knjiga, Beograd 1973.
2. Homenkov, L.S.: Atletika (prevod sa ruskog), Partizan NIPU, Beograd, 1982.
3. Malacko, J.: Osnove sportskog treninga, Sportska knjiga, Beograd, 1982.
4. Matveev, L.P.: Osnovi sportivnoj trenirovki, Fiz. kultura i sport, Moskva, 1977.
5. Petrović d. i saradnici: Sportski trening, NIPRO Partizan Beograd, 1980.
6. Platonov, V.M.: Teorija i metodika sportivnoj Trenirovki, Višća škola, KIEV, 1984.
7. Stefanović Đ.: Atletika (skripta), Zavod za udžbenike i nastavna sredstva SAP Kosova, Priština, 1989.
8. Suslov, F.P. i saradnici: Podgotovka silnejših begunov Mira, Zdorovja, Kiev, 1990.

Doc dr Rade Stefanović

Faculty of Physical Education, Leposavić

ONE OF THE POSSIBLE SPRINTER TRAINING PLANS IN COMPETING PERIOD

SUMMARY

Running at short tracks represents cyclic lokomotion movements, close to maximal intensity of straining.

A part of sprinter's training is a base of football, basketball or rugby players training. In sports jargon, we can divide sprinters training into: short sprint (running at 60m, 100m and 200m) and long sprint (running at 300m and 400m).

Creativity in athletics is manifested through actived results. High scores in sprinters running achived nowadays are the reflection of new scientific accomplishment in area of sports training and pharmacology, as well as better living and working conditions.

Key words: running, sprint, sprinter training intensity, energetik work, aerobic capabilities, unaerobic possibilities, unaerobic processes, psychological bases, moral will, educational preparation.



*Dušan Simonović i Duško Bjelica
sa posebnom pažnjom su pratili izlaganja na Kongresu*