

Mr Fahrudin Mavrić

*Forum univerzitetskih nastavnika i
saradnika- Novi Pazar*

PROGRAM STRETCHING-A ZA POTREBE TRENINGA RUKOMETAŠA

1. UVOD

Savremeni rukomet pokazuje značajnu tendenciju povećanja brzine i dinamičnosti, kao u fazi napada tako i u fazi odbrane. Izvođenje brzih akcija, povećanje brzine izvođenja elemenata igre sa i bez lopte, brzi prelazi uz faze napada u fazu odbrane i obratno, zahtevaju od rukometiša vrhunsku tehniku i izuzetne fizičke sposobnosti.

Vrhunski rukometiš je pravi atleta koji mora posedovati predispozicije savremenog atletskog desetbojca. Zato se mora posvetiti posebna pažnja fizičkoj pripremi rukometiša od samog početka obučavanja.

Fizička priprema je jedna od važnijih i izuzetno širokih polja rada trenerovog rada koji zahteva poznavanje teorije treninga, didaktičke metode i principe.

U planu i programu svakog trenera, surećemose sa terminom „vežbe istezanja, vežbe fleksibilnosti, gipkosti.. i to najčešće u prvom uvodnom delu treninga

Termin gipkost ili fleksibilnost potiče od latinske riječi *flectere* ili *flexibilis* što znači savijati, savijanje. Fleksibilnost označava različite pojmove za različita područja istraživanja. U kineziologiji fleksibilnost predstavlja motoričku sposobnost koja se odnosi na gipkost tijela pri izvođenju različitih kretanja.

1.1. Definicija

Fleksibilnost razni autori različito definišu. Veći je broj autora definiše kao slobodni obim pokreta u jednom ili više zglobova (Alter (1996.) Corbin (1978.); De Vries (1986.); Hebbelnic (1988.); Holand (1968.) ;

Prema (Alter 1996.). Milanoviæ (1997.) navodi kako je to sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom, a da je najčešća mera fleksibilnosti maksimalna amplituda pokreta delova tela u pojedinim zglobnim sastavima.

Clark (2001.) definiše fleksibilnost kao normalnu rastegljivost svih mekih tkiva koja dopuštaju potpuni slobodni zglobni obim pokreta.

1.2. Klasifikacija

Različite vrste fleksibilnosti proizlaze iz različitih vrsta aktivnosti prisutnih u treningu sportista. Mišićne aktivnosti koje uključuju kretanje zovu se dinamičke,

dok se one kod kojih nema kretnji zovu statičke aktivnosti. Vrste fleksibilnosti (prema Kurzu, 1994.) su:

Dinamička fleksibilnost. Sposobnost izvođenja dinamičkih pokreta kroz puni obim pokreta u određenom zglobu.

Statička-aktivna fleksibilnost. Sposobnost postizanja i zadržavanja ispružene pozicije u određenom zglobu (ili više njih) koristeći pri tome samo rad agonista i sinergista, dok je antagonistička grupa mišića istegnuta.

Statička-pasivna fleksibilnost. Sposobnost postizanja i zadržavanja ispružene pozicije u određenom zglobu (ili više njih) koristeći vlastitu težinu tijela, vlastite ekstremitete ili određenu spravu. Dakle zadržavanje ispružene pozicije ne osiguravaju mišići kao kod statičke-aktivne fleksibilnosti.

1.3. Antropološka pozadina fleksibilnosti

Prema Gummersonu (1990.) na fleksibilnost utiču: građa zgloba (neki zglobovi jednostavno nisu fleksibilni), otpor unutar samog zgloba, koštana struktura koja ograničava pokret, elastičnost mišićnog tkiva, elastičnost tetiva i ligamenata, elastičnost kože (koža ima mali stepen elastičnosti), sposobnost mišića da se kontrahira i relaksira i tako doprinese većem obimu pokreta, temperatura zgloba i povezanog tkiva (zglobovi i mišići pružaju vezu fleksibilnost kod temperature koja je za 1-2 stepena viša od normalne).

1.4 Spoljni faktori treninga fleksibilnosti

Temperatura mesta treninga (pri višoj temperaturi fleksibilnost je veća), doba dana (većina ljudi je fleksibilnija poslije podne nego prije podne, stepen procesa oporavka povređenog zgloba (ili mišića) posle povrede (povredeni zglob ili mišić obično ima manji stepen fleksibilnosti), uzrast (preadolescenti su generalno fleksibilniji od odraslih), pol (ženski pol je generalno fleksibilniji od muškoga), sposobnost izvođenja određenog pokreta (vježbanjem se razvija pokret do perfekcije), predanost razvoju fleksibilnosti (motivacija i uloženi rad), otpor odjeće ili opreme.

2. RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI

U većini kondicijskih programa akcenat je na razvoju i održavanju brzine, snage i izdržljivosti. Manje se pažnje posvećuje fleksibilnosti iako je neophodna za optimalno izvođenje u svim sportovima .

Razvoj fleksibilnosti prvenstveno zavisi o izabranom sportu a zatim i o polu i uzrastu.

Stretching je, po definiciji, jedna od tehnika istezanja mišića, koja se zasniva na zadržavanju određenog položaja.

3. PRIMENA STRETCHING-A U PRIPREMNOBOM PERIODU

U trenažnom radu sa rukometašima *stretching* vežbe mogu odigrati veoma značajnu ulogu. Već od najranijeg uzrasta mora se negovati odgovarajuća fleksibilnost ili pokretljivost, uključujući tu i elastičnost mišića, tetiva i zglobnih veza.

Mora se uzeti u obzir da rukomet obiluje snažnim i eksplozivnim pokretima, koji veoma često dovode do povreda, naročito mišića i zglobova ruku i nogu. Prema navodima mnogih autora uzrok povređivanja je nedovoljno zagrevanje, odnosno nepripremljenost lokomotornog aparata za jaka i eksplozivna kretanja.

Stretching se može primeniti u svim periodima i fazama trenažnog ciklusa (prema Berkoviću 1998.) i u svim etapama sportske izgradnje.

Vežbe **Stretching-a** mogu biti kao dodatak kompleksu vežbi razgibavanja ili kao poseban trening orijentisan na razvoj i usavršavanje opšte ili specifične fleksibilnosti.

Kao sredstvo, *stretching* se najčešće koristi u prvoj fazi pripremnog perioda, koji služi za podizanje nivoa opšte fizičke pripremljenosti. Za tu svrhu mogu se koristiti svi oblici i varijante *stretchinga* u vidu “**stretching vežbe**”.

Kompleks ovakvog “*stretching* vežbanja” obično ima 8-12 vežbi, a nekada i više u trajanju od 10-15 minuta. Vežbe treba usmeriti na sve važnije mišićne grupe, a naročito na mišiće koji će najviše biti angažovani na treningu ili u igri. Svaka vežba se ponavlja 3-4 puta, a neke i više prema utvrđenom rasporedu.

Drugim rečima, autor metodski najpre polazi od čovekovog anatomsko-fiziološkog sklopa, da bi, na temeljima utvrđenih naučnih istina, ponudi analogni izbor odgovarajućih vežbi, kojima se poboljšava telesna gipkost i fleksibilnost. Sve vežbe su prezentovane u opisnoj i vizuelnoj formi (uz pomoć adekvatnih fotografija) i predviđene su kako u pripremnom, tako i u završnom delu treninga kod upražnjavanja rukometa. One čine, ne samo vredan podsetnik stručnim licima (trenerima i instruktorima) u sklopu planskog rada u klubovima, već mogu biti i od izuzetne koristi u situacijama individualnog (samostalnog-rekreativnog) bavljenja fizičkim aktivnostima. Jer, u oba slučaja, autor svojim stručno-kvalifikovanim i nastavno-pedagoškim pristupom uliva potrebno poverenje u valjanost, svrsishodnost i intencionalnost predloženog odabira vežbi istezanja.

4. SET STRETCHING VEŽBI ZA RUKOMET

Vežba br 1

Početni položaj: Uspravni, raskoračni stav, ruke u uzručenju sa prepletenim prstima. Okrenuti dlanove nagore, zatim ispružiti ruke uvis. Zadržati ovaj položaj 15 sekundi.(Sl.1.)

Vežba br 2.

Početni položaj: kao kod predhodne vežbe.

Rastezanje mišića vrata po 5 puta na jednu i drugu stranu.(Sl.2.)

Vežba br 3.

Početni položaj: Odručenje gore zgrčeno. Uхватiti lakat jedne ruke drugom rukom. Uz blago savijanje u stranu iz kukova povlačiti lakat iza glave. Zategnuti položaj u jednoj strani zadržati 15 sekundi.(Sl.3)

Vežba br 4.

Početni položaj: kao kod predhodne vežbe. Ukrstiti prste ruku iza leđa. Polako povlačiti spojene opružene ruke u zaručenju dok ne osetimo rastezanje mišića ruku i prednje strane ramenog pojasa. Zategnuti položaj zadržati 10 sekundi.(Sl.4)

Vežba br 5.

Početni položaj: Upor klečeći obenožni sunožni sa ispravljenim dlanovima i prstima okrenutim prema kolenima. Cilj: rastezanje mišića podlktice

Zadržati položaj 20 sekundi.(Sl.5)

Vežba br 6.

Početni položaj: Zaručenje unutra sa ukrštenim prstima. Polako povlačiti laktove i ispravljati ruke. Cilj: rastezanje mišića ruku i prednje strane ramenog pojasa.

Zadržati položaj 10-15 sekundi.(Sl.6)

Vežba br 7.

Početni položaj: Sed raznožno opruženim nogama. Stopala uspravna, mišići butina opuštteni. Nagnuti se lagano napred i zadržati zategnuti položaj 20-30 sekundi. Cilj: rastezanje donjih leđnih mišića kao i unutrašnju stranu butina. (Sl. 7)

Vežba br 8.

Početni položaj: Sed raznožno sa jednom nogom opruženom, a drugom zgrčeno. Nagnuti se prema opruženoj nozi i zadržati položaj 20-30 sekundi. Vežbu izvoditi u obe strane.

Cilj: Istezanje zadnje strane butine opružene noge i leđa suprotne strane. (Sl. 8)

Vežba br 9.

Početni položaj: Sed raznožno zgrčeno ukršteno (ala turka). Bez savijanja ramena nagnuti se napred iz kukova. Zadržati položaj 20 sekundi. Cilj: Rastezanje mišića primicača nogu. (Sl.9)

Vežba br 10.

Početni položaj: upor čučajući raznožni u širini ramena. Pete su spuštene na tlu.

Položaj uadržati 30 sekundi. Ponoviti 2.3 puta.

Cilj: istezanje Ahilove tetive, prepona, donjeg dela leđa i bokova.(Sl.10.)

Vežba br 11.

Početni položaj uspravno, zanožiti zgrčeno jenom nogom, obuhvatiti vrh stopala rukom i lagano povlačiti nagore. Druga ruka je oslonjena na zid.

Položaj držato 15-20 sekundi svaka noga.

Cilj: istezanje mišića u prednjem delu butine kao i zgloba kolena.

Vežba br 12.

Početni položaj: uspravno, okrenuti prema zidu naslonjeni podlakticama. Glavu prisloniti na ruke. Prednoži jednom nogom uz ivicu zida. Zadnja noga je opružena. Polako pomerati kukove napred i zadržati položaj 30 sekundi svaka noga.

Cilj: istezanje Ahilove tetive kao i lista (soleusa).

5. ZAKLJUČAK

Uzimajući u obzir dosadašnja istraživanja i saznanja, u području rukometa, vidimo kako sve veći broj autora naglašava prednosti dinamičkog stretchinga. Optimalne efekte programa vježbi za razvoj fleksibilnosti, možemo očekivati samo pravilnom primjenom istih.

Neke metode za razvoj fleksibilnosti kroz stretching mogu biti rizične za povređivanje sportista. Pri izboru metoda i kreiranju programa za razvoj fleksibilnosti potrebno je procijeniti da li je veći rizik ili korist primjene određene metode.

U svakom slučaju, korist bi trebala biti mnogo veća nego rizik da bi upotreba određene metode stretchinga bila opravdana.

Zaključno možemo reći kako izbori vježbi opterećenja i metoda istezanja moraju biti prilagođeni uzrastu sportista kao i specifičnostima rukometa kao sportske igre.

6. LITERATURA

1. Alter M. J.: Science of flexibility. Human Kinetics, 2nd edition, 1996.
2. Berkovic. L.: Strecing u sportskim igrama. Matica srpska, Novi Sad,
3. Bompa, T.(2000.) Total Trening for Young Champions. Illinois, York University.
4. Corbin, C. B., Noble, R. M. (1980.): Flexibility: A major component of physical fitness. Journal of Physical Education and recreation, 51(6), 23-24, 57-60.
5. Clark A. Michael. (2001.). Integrated training for the new millennium. National Academy of Sports Medicine.
6. Dick F.W.: (1980):. Sports training principles. London: Lepus Books.
7. De Vris, A.H.: Fiziologija fizickih napora u sportu i fizickom vaspitanju. Republička zajednica fizicke kulture, Beograd, 1976.
8. Gambetta, V. (1997.). Stretching the truth. Training Cond. 7 (2): 25-31.
9. Gummerson, T.: Mobility Training for the Martial Arts. A&C Black, 1990.
10. Heimer S. i sur.: Praktikum kineziološke fiziologije, 2 izmijenjeno i dopunjeno izdanje. Zagreb, 1997.
11. Hendrick, A. (1993.) Flexibility and the Conditioning Program. NSCA, 15 (4): 62-66.
12. Kurz T.: Stretching scientifically: a Guide to Flexibility Training, 3rd edition, stadion, 1994.

13. Milanović, D. (1997.) Osnove teorije treninga. Priručnik za sportske trenere. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.

14. Milanović, D. (1996): Stretching u sportskom treningu. Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam Športa, 1996. Zbornik radova, str. III 23-III 29.



SI 1.



SI 2.



SI 3.



SI 4.



SI 5.



SI 6.



SI 7.



SI 8.



SI 9.



SI 10.



SI 10.



SI 11.