

Stručni rad

STO SKLEKOVA U JEDNOM SATU SPORTSKE EDUKACIJE

Luka Svoljšak
Osnovna šola Helene Puhar Kranj, Slovenija

Sažetak

Ljudsko tijelo je stvoreno za kretanje, no suvremeni način života negativno utječe na većinu ljudi i tjera nas da većinu vremena budemo fizički neaktivni. Pronaći ravnotežu između zdravog načina života i svakodnevnih obaveza umjetnost je koja u početku zahtijeva puno energije, ali kasnije zdrave navike mogu postati dio nas. Tako tjelesnom aktivnošću i zdravom prehranom možemo smanjiti svakodnevni stres. Jedna od najvažnijih motoričkih sposobnosti koja nam omogućuje kvalitetan život do poznih godina je snaga koju treba pravilno njegovati jer inače s godinama i neaktivnošću počinje opadati. Trening snage treba individualno prilagoditi sposobnostima, željama i ciljevima pojedinca, a opcija je mnogo. Jedan od njih je izvođenje sklekova, koji jačaju posebno rameni obruč i ruke. Ne trebamo dodatnu opremu i prostor, naučiti tehniku je jednostavno. Kombinacija vježbi snage i aerobnih aktivnosti (trčanje, plivanje, hodanje, vožnja bicikla i sl.) preporučuje se za zdrav život svih dobnih skupina oba spola. Članak opisuje korak po korak proces treninga čiji je cilj pripremiti pojedinca da napravi sto sklekova u jednom satu sportske edukacije. Program je originalan, namijenjen djeci i mladima i može se provoditi tijekom tjelesnog odgoja u školama.

Ključne riječi: razvoj snage, sklekovi, tjelesni trening, zdrav način života

1.Uvod

Snaga je najvažnija motorička sposobnost jer nam omogućuje kretanje, dizanje tereta i djeluje preventivno protiv ozljeda. Važan je tijekom cijelog života i uvelike se stječe pravilnom tjelovježbom. S godinama se smanjuje, stoga je iznimno važno ostati fizički aktivan. Odgovarajuća snaga omogućuje nam kvalitetan život jer naše je tijelo stvoreno za kretanje, ali ono je kvalitetno i sigurno ako su nam mišići u dobrom stanju.

2.Središnji dio

Snaga je sposobnost učinkovite upotrebe mišićne snage za svladavanje vanjskih sila. U mišiću se kemijska energija pretvara u mehaničku i toplinsku energiju, što uzrokuje kontrakciju mišića (napetost, stezanje). Koju će snagu čovjek moći razviti, umnogome ovisi o stupnju urođenosti te sposobnosti. Srećom, snaga ima relativno nizak prosječni urođeni koeficijent od samo oko 0,50, što znači da se još uvijek u velikoj mjeri može trenirati (oko 50%). U kojem se postotku doista može istrenirati, ovisi o pojedinim oblicima snage, koji imaju različite i specifične koeficijente urođenosti. Stoga je potrebno dobro poznavati čimbenike koji utječu na snagu i na koje se može sustavno utjecati kako bi se ona povećala. Mnogi različiti čimbenici utječu na razvoj snage. Na neke možemo utjecati, a na neke ne. Ovako znamo:

- Morfološki faktori (duljina tjelesnih segmenata, količina mišićne mase, širina zglobova, potkožno masno tkivo)
- Funkcionalni čimbenici (broj impulsa, vodljivost živčanih putova, veze između živaca, kvaliteta biokemijskih procesa, međumišićna koordinacija)
- Psihološki čimbenici (emocionalna stanja, karakteristike ljudskog ponašanja, motivacija)
- Biološki čimbenici (spol, dob, prehrana) [2]

Različiti autori različito dijele vlast i navode različite kriterije za podjelu. [1] je prvi podijelio snagu na statičku (dužina mišića nepromijenjena) i dinamičku (skraćenje mišića). [4] razlikuje tri glavna aspekta definiranja snage: aspekt proporcije tijela kojim svladavamo opterećenje (opća, lokalna snaga), aspekt vrste mišićne kontrakcije (statička, dinamička snaga) i aspekt snage (maksimalna snaga, brza ili eksplozivna snaga, izdržljivost u snagama). [2] navodi tri osnovna oblika moći: eksplozivnu, repetitivnu i statičnu.

Metode osposobljavanja obuhvaćaju postupke koji sadrže raspodjelu sadržaja, ciljeva i organizacijskih oblika osposobljavanja, te izbor sredstava s propisanim doziranjem prema željenim ciljevima. Za opis određene metode treninga snage potrebno je, dakle, navesti veličinu opterećenja, broj ponavljanja i serija, trajanje opterećenja (za izometrijske kontrakcije), duljinu pauze između serija, vrstu naprezanja mišića i načina izvođenja (tempo) [3].

- Metoda maksimalne mišićne napetosti mišića

Glavna karakteristika koja definira ovu vrstu metode je poboljšanje maksimalne snage, uglavnom zbog podizanja aktivacije na višu razinu (poboljšana intramuskularna koordinacija). Opterećenja koja se koriste su maksimalna (> 90% 1RM) i supramaksimalna (do 150% 1RM), na kojima se radi uz maksimalnu napetost mišića.

- Metode ponovljenih submaksimalnih istegnuća mišića

Metode ponovljenih submaksimalnih kontrakcija namijenjene su povećanju mišićne mase, a također poboljšavaju maksimalnu snagu i izdržljivost u snazi (zbog većeg broja ponavljanja). Opterećenja koja se koriste u takvim metodama su submaksimalna (od 60 do 80% 1RM), a mišić se mora opteretiti u cijelom opsegu pokreta.

- Mješovite metode

Mješovite metode osmišljene su za poboljšanje brzinske snage jer utječu na višu razinu mišićne aktivacije. Ovdje se radi o kratkotrajnim eksplozivnim maksimalnim kontrakcijama mišića, uglavnom u koncentričnim uvjetima (svako ponavljanje je zasebno). Mješovite metode temelje se na složenim višezglobnim vježbama, koje zahtijevaju i dobru međumišićnu koordinaciju.

- Reaktivne metode

Glavna zajednička značajka reaktivnih metoda je poboljšana aktivacija refleksa ili poboljšanje funkcioniranja živčanog sustava tijekom ekscentrično-koncentričnih kontrakcija.

● Metode izdržljivosti u snazi

U metodama izdržljivosti snage koristimo mala opterećenja (25-60%), a iscrpljenost se postiže većim brojem ponavljanja. Ovdje se radi o lokalnoj iscrpljenosti mišića (ne cijelog tijela), koji su ograničavajući faktor izvedbe. Pauze između serija su kratke.

Da bismo razvili i održali snagu, moramo biti pravilno motivirani. Pravi cilj je ključan. Moć karakterizira činjenica da se većina ciljeva može mjeriti, ali potrebno je pronaći i pravilno vrednovati pojedinačne ciljeve. Kod mladih je motivacija najviše vezana uz izgled, a kod starijih uz zdravlje. Sklekovi su jedna od najčešćih vježbi za izgradnju snage ruku i ramenog obruča. Mišići trupa također djeluju kao stabilizatori. Za sklekove vam nije potrebna posebna oprema niti prostor, možete ih raditi i sami, iako se zbog motivacije preporučuje vježbanje u paru ili grupi. Jedini uvjet je pravilna tehnika kretanja, koja se može relativno lako savladati u nekoliko vježbi. Početna motivacija za vježbanje kod vježbača je uvijek visoka, no motivacija kasnije može opasti zbog lošeg programa, neadekvatno postavljenih i nedostižnih ciljeva. Stoga je važno započeti trening s odgovarajućim planom, au treninzima moramo biti ustrajni i dosljedni. Broj 100 je poseban broj, jer je stereotipno sinonim za nešto veliko, a također je pogodan za trening snage s fiziološke točke gledišta.

Dolje navedeni program (tablica 1) namijenjen je netreniranim učenicima, muškarcima i ženama. Budući da su žene s fiziološke strane manje sposobne za ispoljavanje snage, ženski spol radi sklekove na koljenima. Ako je osoba ženskog spola već u trenažnom procesu i ima odgovarajuću snagu ramenog pojasa i ruku, može raditi "normalne" sklekove. Prije svakog izvođenja vježbi snage moramo se dobro zagrijati. Ukupna dnevna aktivnost, zdrav način života i adekvatna prehrana (5-6 uravnoteženih obroka dnevno) također pozitivno utječu na rezultate.

TJEDAN	PONAVLJANJA / DAN	SERIJE / PONAVLJANJA	TRENING / DAN	PONAVLJANJA / TRENING	PAUZA IZMEĐ SERIJAMA (sek.)
1. Tjedan	10	10/1	1	10	90
2. Tjedan	20	10/2	1	20	90
3. Tjedan	30	10/3	1	30	90
4. Tjedan	40	10/4	2	20	90
5. Tjedan	50	10/5	2	25	90
6. Tjedan	60	10/6	2	30	90
7. Tjedan	70	10/7	2	35	90
8. Tjedan	80	10/8	2	40	90
9. Tjedan	90	10/9	2	45	90
10. Tjedan	100	10/10	2	50	90
11. Tjedan	70	10/7	1	70	90
12. Tjedan	80	10/8	1	80	90
13. Tjedan	90	10/9	1	90	90
14. Tjedan	100	10/10	1	100	90

Tablica 1: Plan provedbe obuke

Treninzi se izvode tri puta tjedno uz minimalno jedan dan pauze. Između 4. i 10. tjedna treninzi se izvode dva puta dnevno, s pola dnevnih ponavljanja u svakoj jedinici.

Na primjer: 4. tjedan: na prvom treningu radite 5 serija po 4 ponavljanja, a na drugom (za nekoliko sati) opet 5 serija po 4 ponavljanja. Između serija je pauza od 90 sekundi.

3.Zaključak

Trening snage ima ogroman broj dobrobiti, no glavne su svakako povećanje tjelesne snage i izdržljivosti te izgradnja mišića. Ubrzo nakon što ih počnemo redovito obavljati, saznat ćemo koliko je postalo lakše obavljati svakodnevne obaveze, poput nošenja namirnica iz dućana, hodanja po stepenicama, kućanskih poslova,... Pomoći će nam i u sagorijevanju kalorija . Istraživanja također pokazuju da upravo vježbe snage ubrzavaju metabolizam, što znači da ćemo uskoro s istom količinom unesenih kalorija početi gubiti višak kilograma. Istovremeno će poboljšati naše opće zdravlje, motivaciju za izazove i samopouzdanje. No, budući da postoji mnogo vježbi i načina za jačanje snage, važno je u trening krenuti s određenim znanjem ili potražiti stručnu pomoć. Gore opisani program treninga je jednostavan, provjeren u praksi i nudi napredak za početnike do te mjere da vježbač bez problema napravi 100 sklekova u 10 serija u jednom treningu. Naravno, uz naprednije programe moguć je dodatni napredak i na kraju pojedinac može doći do razine da napravi 100 sklekova u jednoj seriji.

4.Literatura

- [1.] Larson, L. A. (1941). A factor analysis of motor ability variables and tests, with tests for college men. *Research Quarterly*, 12 (3), 499-517.
- [2.] Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja – Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3.] Schmidtbleicher, D. (1991). Klasifikacija metod za povećanje moči kot motorične sposobnosti. *Strokovne informacije atletske zveze Slovenije*, 6(10), 35-44.
- [4.] Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.