

U gostima kod trenera

OPTERETITI SVAKI MIŠIĆ

Ljudmila Vladimirovna Fedoriva, majstor sporta međunarodne klase u trčanju na 400 m, lični rekord 50,63, višestruki osvajač šampionata SSSR-a.

Zaslужni trener Rusije, među njenim učenicima su zaslužni majstori sporta Andrej Fedoriv, Tatjana Čebikina, Natalija Nazarova, Tatjana Levina.

Otvaramo novu rubriku “U gostima kod trenera” i prvi put odlazimo u goste zaslužnom treneru Rusije Ljudmili Fedorivoj u moskovski manjež AZLK(škola-N.S.) gde mnogobrojna grupa obično trenira u zimskom periodu. Ovde je i glavna zvezda Fedorive- Natalija Nazarova – višestruka šampionka sveta u trčanju na 400 m i štafeti 4x100 m, koja, bez obzira na zasluge, nema posebnih uslova.

To je bio pripremni period i mi smo upali na trening koji je bio usmeren na snagu –Ljudmila ga zove kružni trening snage.

Pripremi snage ,pri čemu svestranog, ona poklanja posebnu pažnju.

“Moja je koncepcija: što je veća grupa mišića razvijena ,time bolje. Zato koristim ogroman broj vežbi, praktično za sve grupe mišića.

Od septembra, nezavisno od kvalifikacije, počinjem raditi najjednostavnije lake vežbe, koje daju na časovima fiskulture (samo u drugom obimu). Pripremam sve grupe mišića nogu i trupa, a zatim povećavam opterećenje i usložnjavam vežbe.

Praktično nema grupa mišića na koje mi ne utičemo vežbanjem. Čak na planu rasterećenja posle trčanja uveče radimo tegove za ruke. Uostalom, čak kod niza istaknutih sprintera ruke ne rade na najbolji način.

Mogu da kažem i ponosim se time da je kod mojih učenika vrlo malo povreda ,ni hroničnih niti od rada”.

Tako, na početku je razgibavajuće trčanje. Sprinteri su protrčali oko 3 km, trkači na 400 m – 4km.” Praktično, mi nikada ne provodimo razgibavanje u ravnomernom tempu – ili je to fartlek, ili izmenjujemo trčanje sa specijalnim vežbama. Napustila sam monotone krosove ,ako već, onda samo na samom početku, u septembru , budući da oni sprinterima malo šta daju.”

Zatim su sledile vežbe gipkosti. Ovde je svako radio nešto svoje. A Ljudmila je na pitanje odgovorila da svaki sportista zna svoja slaba mesta i time se sam bavi.

Dalje je sledio sam kružni trening, koji je bio podeljen na serije, ili blokove. Njihova složenost, opterećenje, broj, menja se u zavisnosti od vremena sezone i pripremljenosti sportista. Navodimo blokove kružnog treninga koje je moguće koristiti samostalno, kombinujući ih po svome uz neophodnost olakšavanja ili usložnjavanja vežbanja.

Po pravilu, takav trening traje od 40 minuta do 1 časa. Efekat se postiže, uglavnom, na račun održavanja preciznog doziranja i minimalnog intervala odmora (30 sekundi između vežbi u serijama i 1,5 minuta između samih blokova).

I blok: serija prepona (vežbe s preponama)

- 1.P.s. (početni stav) stojeći licem prema preponi, prenos noge preko prepone i njeno vraćanje u p.s. - 30 s na jednu nogu, 30 s odmora, 30 s na drugu nogu, 30 s odmora.
- 2.P.s. stojeći licem prema preponi, prekoračavanje preko prepone i vraćanje u p.s. - 30 s jednom nogom, 30 s odmora.
- 3.P.s. stojeći bokom na preponu, prenos (s poskokom) preko prepone desnom nogom - 30 s jednom nogom, 30 s odmora 30 s drugom nogom, 30 s odmora.
- 4.P.s. stojeći bokom prema preponi, stojeći na mestu (kružnim kretanjem) prenos desne noge preko prepone, ne spuštajući je na zemlju - 30 s jednom nogom, 30 s odmora, 30 s drugom nogom, 30 s odmora.
- 5. Kao vežb. br. 3, samo preko sredine prepone, prekoračavanje bokom preko prepone (s poskokom) u jednu stranu i vraćanje u p.s. - 30 s.
- Završiti blok protrčavanjem na 200 m (tempo jedva brži od razgibavajućeg trčanja), pred sledećim blokom 1,5 min. odmora.

II blok: vežbe u položaju ležanja i stajanja na kolenima

1.P.s. ležeći na leđima, podizanje desne noge gore i vraćanje u p.s. - 30 s svakom nogom, 30 s odmora.

2.P.s. ležeći na boku podizanje desne noge gore i vraćanje u p.s. - po 30 s svakom nogom, 30 s odmora.

3. P.s.ležeći na stomaku ,podizanje desne noge i vraćanje u p.s.-po 30 s svakom nogom,30 s odmora.

4.P.s. upor stojeći na kolenima ,zamasi desnom nogom nazad – po 30 s na svaku nogu,30 s odmora.

5.P.s. upor stojeći na kolenima zamasi desnom nogom u stranu – po 30 s na svaku nogu, 30 s odmora.

6.P.s. upor stojeći na jednom kolenu,druga noga - desna podignuta horizontalno u stranu.Kretanje desnom nogom u horizontalnoj površi nazad (daleko) i obratno - po 30 s na svaku nogu, 30 s odmora.

7.“Psetance”(“kerić”-N.S.).P.s. upor stojeći na kolenima .Podizanje sagnute noge (90 stepeni) u stranu i obratno – po 30 s na svaku nogu,30 s odmora.

8.P.s. stojeći na kolenima ,sesti na zemlju na jednu stranu,podići se u p.s.,zatim u drugu stranu -30s.

Završiti blok protrčavanjem na 20 m ,pred trećim blokom 1,5 min. odmora.

Sva vežbanja II bloka usmerena su na povećavanje pokretljivosti karličnobedrenog sistema i jačanje pogonskih i preponskih veza .U III bloku ,uporedo s već nabrojanim, u rad se uključuju još i mišići zadnje površi bedra i pogonski mišići.

III blok:vežbe iz početnog stava “preponski korak”

1.Naklon napred,ležanj nazad itd. – po 10 puta na svaku nogu,30 s odmora.

2.Bez pomoći ruku ustati i s obrtom se spustiti u p.s. na drugu nogu – 10 puta, 30 s odmora.

3.Sagnutu odzadi nogu ispraviti napred,zatim se vratiti u p.s. – po 10 puta za svaku nogu.

Završiti blok protrčavanjem na 20 m ,pred sledećim blokom 1,5 min. odmora.

IV blok:vežbe jačanja mišića leđa i trbušnih mišića

1.”Skladni nožić”Iz p.s. ležeći na leđima skupiti se ,istovremeno podižući trup i savijajući noge ;zatim se vratiti u p.s. itd. – 30 s, 30 s odmora.

2.P.s. ležeći na leđima,ruke u stranu, lagano podizanje ispruženih nogu do vertikale i spuštanje njih u p.s. – 30 s, 30 s odmora.

- 3."Vertikalna raznoška".P.s. ležeći na leđima,ruke su sa strane,jedna noga je ispravljena vertikalno.Brza smena nogu –30 s,30 s odmora.
 - 4."Horizontalna raznoška".P.s. ležeći na leđima,ispružene noge lagano podignute i razmaknute ustranu – raznoška(po mogućnosti brza) – 30 s ,30 s odmora.
 - 5.P.s. ležeći na leđima,noge su skupa,podignute pod uglom 45 stepeni.Nogama napisati arapske cifre od 1 do 10, 30 s odmora.
 - 6.P.s. ležeći na leđima,ispravljene noge podići vertikalno(partner pridržava ramena), u vertikalnoj površi opuštanje ispravljenih nogu u jednu i u drugu stranu (noge ne rastavljati) – 30 s ili brojno puta, 30 s odmora.
 - 7.P.s. ležeći na leđima,brzo opuštanje pravih nogu nad glavu i lagano vraćanje u p.s. itd. – 30 s,30 s odmora.
 - 8.P.s. ležeći na stomaku ,savijanje u leđima s jednovremenim odvajanjem ruku i nogu – 30 s, 30 s odmora.
 - 9.P.s. ležeći na stomaku ,tokom 1 minuta ređati savijanje u leđima – 10 s, zadržavanje u savijenosti – 10 s, 30 s odmora.
 - 10.P.s. ležeći na stomaku, savijanje u leđima s partnerom koji pruža otpor,lagano pritiskujući na lopatice – 30 s.
- Završiti blok protrčavanjem 200 m ,pred sledećim blokom 1,5 min. odmora.

V blok:skakajuće vežbe

- 1."Raznoška".P.s. jedna noga je spređa,druga –pozadi,smena noga skokom – 30 s, 30 s odmora.
- 2.Skokovi s privlačenjem kolena prema grudima – 30 s , 30 s odmora.
- 3.Iskakanja s kolena – 30 s na jednu nogu,30 s odmora,30 s na drugu nogu,30 s odmora.
4. P.s. upor sedeći – upor ležeći - upor sedeći – iskakanje gore itd – 30 s, 30 s odmora.
- 5.P.s. upor ležeći, jedna noga sagnuta(savijena-N.S.) napred,brza promena nogu – 30 s ,30 s odmora.
- 6.P.s. upor ležeći skokom privlačenje jednog kolena prema grudima i vraćanje u p.s. –30 s,30 s odmora.
- 7.P.s. upor ležeći,skokom upor sedeći – upor ležeći itd. – 30 s, 30 s odmora.
- 8.Iskakanje iz punog čučnja – 30 s.

Završiti blok protrčavanjem na 200 m, pred sledećim blokom 1,5 min. odmora.

VI blok

1."Vrabac".P.s. stojeći na polusavijenoj nozi,trup paralelan polovini ruku dotičući zemlju,druga noga je slobodno savijena pozadi,iskakanje gore,ne ispravljajući trup, i privlačeći odraznu nogu prema grudima (ruke radi ravnoteže razvlače se ustranu) i vraćanje u p.s. –po 10 puta za svaku nogu.

Za pripremljene sportiste to vežbanje se može upražnjavati s partnerom,koji drži otpozadi slobodnu nogu i neda pokretanje napred. 2.Ista ta vežba ,samo sa smenom nogu.

Završiti blok protrčavanjem na 200 m ,pred sledećim blokom 1,5 min.odmora.

VI blok :vežbe trčanja na mestu

1.Trčanje s visokim podizanjem bedra – 30 s, 30 s odmora.

2.Raznoška –30 s, 30 s odmora.

3.S poskokom visoko podizanje bedra jedne noge s brzim,akcentovanim spuštanjem nje na zemlju – po 30 s za svaku nogu, 30s odmora.

4.s poskokom kroz skupljanje izbiti jednom nogom napred –po 30 s za svaku nogu,30 s odmora

5.Isto vežbanje samo sa smenom nogu –30 s,30 s odmora.

6.S poskokom brzo podizanje časa jedne časa druge ispravljene noge napred(do horizontale) – 30 s, 30 s odmora.

7.Trčanje s visokim podizanjem bedra – 30 s.

Završiti kružni trening još jednim protrčavanjem na 200 m u tempu jedva bržeg razgibavajućeg.Zatim –dobar zastoj.

Takav kružni trening se može provoditi 1 – 2 puta sedmično.

Ali i pred osnovni trening,u produžetku razgibavanja, Fedoriva dodatno provodi sledeće vežbe:

1.P.s. ležeći na leđima ,ruku ustranu,nastojati dodirnuti levom nogom desnu ruku,zatim desnom nogom levu ruku itd.

2.Ista vežba,samo ležeći na stomaku.

3.P.s. ležeći na leđima pravih nogu, podizanje i spuštanje jedne noge s protivljenjem (s partnerom), ako partnera nema,može se koristiti protivljenje druge noge.Isto to za drugu nogu.

4.P.s. ležeći na boku,podizanje ispravljene noge u stranu,prevlađujući protivljenje partnera, koji pritiska dole;zatim – dole, savlađujući suprotstavljanje partnera , koji pritiska gore.To isto drugom nogom.

5.P.s. ležeći na stomaku ,podizanje nazad i spuštanje prave noge,savlađujući protivljenje partnera .To isto drugom nogom.

U gostima kod Ljudmle Fedorive boravio je Sergej TIHONOV.

Vežbe je radila Natalija Nazarova.

U sledećem broju Ljudmila Fedoriva upoznaće nas s složenijim kompleksima.

Ponovo smo bili na treningu kod Ljudmile Vladimirovne Fedorivoj.

Danas će nas ona upoznati sa složenijim varijantama kružnog treninga kojem je moguće pristupiti samo kada su savladani prethodni kompleksi(o njima se govorilo u prethodnom broju časopisa –br. 1-2 za 2005.god.).

Pre približno dve godine Ljudmila Vladimirovna je za usložnjavanje i uvećavanje opterećenja počela primenjivati u svrhu opterećivanja ploče od tegova za vreme odrađivanja različitih vežbi,među kojima i trčanje.Težina ploča bira se u zavisnosti od pripremljenosti-sportistima dolazi do 10 kg za žene i do 15 kg muškarcima.

“Vežbe sa tegom vrše specijalno dejstvo na određene grupe mišića,a vežbanja ,koja su uključena u kružni trening, na mnoge.Ponoviću,što se više mišića uključuje u rad,tim je,po meni,bolje.I kada su opterećenja mala-do razvoja snage opet dolaziČak ne koristeći tegove ,moguće je ići na dobre pokazatelje.U najgorem slučaju – ništa se ne gubi ,ušta sam se ne jednom uverila.

Vežbe trčanja s opterećenjima povoljno utiču i na tehniku trčanja.

Bar u mom shvatanju tehnike.Pa i sami sportisti osećaju da se poboljšava držanje za vreme trčanja ,produžava se korak.Osim toga, što je posebno važno za trkače na 400 m

čak se ni pri umoru tehnika trčanja ne ruši, i mada brzina, naravno, popušta, ali ne u naročitoj stepenu. Za vreme odrađivanja trčaćih vežbi moguće su različite greške, na primer okretanje trupom, a kada se u rukama, podignutim gore, nalazi ploča od tega, i bez svoje volje se drže leđa. Pri tome se odmah vidi kod koga koja grupa mišića zaostaje.

Psihološki se takav trening dobro podnosi, mada je on, naravno, težak. Pošto se delovanje na mišiće dešava tada kada ono traje duže vreme, zato, kombinujući razne blokove, rad traje pola sata. Ipak odmor u takvim treninzima ne ograničavamo naročito. Nekad više, nekad manje. To još zavisi i od složenosti vežbi.

Između vežbi je kratak odmor, uglavnom na račun prešaltavanja na druge grupe mišića. Tu vrstu rada uključujemo u pripremu samo u pripremnom periodu, u čijem je početku više vežbi, većih po obimu, a što su takmičenja bliže vežbanja biramo više specijalizovana, eksplozivnog karaktera.

U nedeljnoj šemi takav kružni trening radimo utorkom, a u subotu – specijalizirani rad sa tegom.

1-blok. Trčaća vežbanja na duži 100 m. Rade se s pločom od tega u rukama uzdignutim gore.

1. Trčanje s visokim podizanjem bedra s minimalnim pomeranjem stopala prema sebi

2. S poskokom na jednoj nozi nagli iskorak savijene noge s "zahvatom" oslonca s snažnim, aktivnim pomeranjem napred, menjajući noge.

3. Brza raznoška s pokretanjem ispravljenim nogama, ploča od tega ispred grudi.

4. "Točak" (trčanje s visokim podizanjem bedra s naglim iskorakom noge napred).

5. prekrštajući koraci, bokom, na račun rada karlicom.

2-gi blok. Na preponama. Ploča od tega je uvek u rukama, podignutim gore.

1. Prekoračujući preko prepone (10 prepona) postavljenih kao kućice od karata ("domik"), što ometa da se namesti noga (inače je nećeš preneti), 5 serija (**foto 1**)

Zatim prepone rastavljaju kao i obično – za dva stopala (od prepone do noge sledeće).

2. Prekoračivanje prepreka na svaki korak s poskokom.

3. Početni stav: stojeći s bokom od prepone, prenos (s poskokom) preko prepone desne noge, s pomeranjem. (**fotos 2**).

4. Početni stav: stojeći pred preponom, prekoračivanje prepone sledećim redosledom – levom nogom, desnom, levom nazad, desnom nazad, levom napred, desnom na sledeću preponu.

3-ći blok. Vežbe snage (uglavnom za očvršćavanje mišića leđa i trbušnog pojasa).

1. Početni stav: ležeći na stomaku, podizanje trupa, zadržavajući ploču od tega na leđima, partner drži noge (**fotos 3**).

2. Početni stav: ležeći na leđima, podizanje trupa, ploča od tega se nalazi iza glave.

3. "Rusalka" (vila brodarica - N.S.) Početni stav: stojeći na kolenima, sesti na zemlju u jednu stranu, podići se u početni stav, zatim sesti u drugu stranu, ploča od tega u rukama ispruženim napred (**fotos 4**)

4. Početni stav: stojeći na kolenima, naklon trupa u karlici napred, ploča od tega na ramenima (**fotos 5**)
5. Početni stav: "preponski korak", leći nazad, ploča od tega iza glave, vratiti se u počet. položaj, po 5 puta po nozi.
6. Početni položaj: "preponski korak", ustati i s okretom spustiti se u počet. položaj na drugu nogu, ploča od tega u rukama napred pred grudima.
7. Početni položaj: stojeći na jednoj nozi (drugu pridrži partner) ploča od tega u rukama, ispuženim gore, okret na račun karlice za 180 stepeni (**fotosi 6a i 6b**).
8. Početni položaj: ležeći na leđima (partner drži noge), ploča od tega u ispuženim rukama, podizanje trupa.

4-ti blok. Skokovne vežbe preko gumene vrpce.

Dve gumene vrpce nategnute na visini malo niže kolena, s rastojanjem među njima oko metra (vežbanja mogu upražnjavati dva čoveka).

Pred početak skokovnih vežbi svi sportisti grupe dohvataju elastične zavoje i fiksiraju koleleni zglob.

1. Početni položaj: stojeći, ploča od tega u rukama napred pred grudima, sesti (**fotos 7**), prevrtanje na leđima nazad i obratno, zatim odmah iskakanje preko vrpce, do 10 puta.
2. Brza prekoračavanja prelazeća u trčanje s visokom učestalošću, obe noge u sredini i obratno, ne isprevrnuti se, do 30 puta.
3. Poskakivanje napred i nazad (ploča od tega u rukama), zatim drugom nogom.
4. Prekoračavanja, ali iz početnog položaja bokom, sve vreme stopala i kolena treba da rade, po 10 puta. (**fotos 8**).
5. "Žaba". Početni položaj stojeći, ploča od tega je gore, prisesti i preskočiti, preko svake vrpce, potom se podići. (**fotos 9**).
6. Poskakivanje na jednoj nozi preko svake vrpce (drugu nogu drži partner) (**fotos 10**).

Ali se na tome trening još ne završava. Ljudmila Petrovna je predložila celoj svojoj velikoj grupi da protrči 1000m. To je još jedna provera voljnih kvaliteta, a rezultati su pokazali da je kod sprintera i s izdržljivošću sve u redu. Najbolji rezultat kod muškaraca - 2,41, kod žena - 3.03 (to je Natalija Nazarova, iako je u najboljoj trci trčala za 2.45).

