

Grigorij Ruderman,  
Zaslužni trener Rusije

## ODSTRANITI SVE SUVIŠNO, ILI O NEKIM NEPRODUKTIVNIM KRETNJAMA U BACANJIMA

U časopisu « Laka Atletika» br.4 za 2000.god. u radu «S tačnošću do suprotnog mi smo govorili o principima po kojima se ostvaruje obučavanje i ovladavanje tehnikom u lakoatletskim bacanjima . U datom radu dotaćićemo se nekih dopunskih faktora koji usložnjavaju ovladavanje tehnikom, takozvanih neproduktivnih kretnji ili « pokreta parazita».

Nekada su velikog francuskog skulptora Ogista Rodena pitali kako on stvara svoja remek dela . «Uzmem grudu mramora i odstranim sve suvišno» - odgovorio je umetnik . Nešto slično je moguće reći i o treniranju bacača. Mnogo će vode proteći dok trener oduševljen procesom izgrađivanja tehnike kretanja svojih učenika počne primećivati da nešto nije u redu. Prošao sam taj put i znam o čemu govorim : Primećivanja kretnji parazita kasno uviđaš.

O kakvim je kretnjama reč ? Pre svega o kretnjama glave u ruku. One su prisutne praktično u svim vidovima bacanja i značajno usložnjavaju izgradnju racionalne tehnike. Bacači izvršavaju kretnje u velikoj brzini koje se po svim fiziološkim karakteristikama značajno razlikuju od sporih kretnji.I « senzorne korekcije pri tome su otežane tako da reflektorni prsten ne uspeva da proradi» (N.A.Bernštajn) . Složenost se i sastoji u tome da većina kretnji parazita ima baš reflektornu osnovu , «od malih nogu» se ne obraćapažnja na njih , učvršćuju se i daju se ispraviti samo uz velike napore.

Jedan mali eksperiment. Stojeći podignemo ruke do nivoa ramena .Učinimo pokret levom rukom nazad šta se dešava pri tome s desnom rukom – ona se pokrene napred. Što je snažnija kretnja levom time je veće pomeranje desnom. U punoj saglasnosti s zakonom : ako se na jednom mestu smanjilo, na drugom se obavezno dodalo. Leva ruka je nategnula levi deo velikog grudnog mišića i prenela tu nategnutost na njegovu desnu stranu i desnu ruku.

U svakom mehanizmu su svi njegovi delovi povezani međusobno šrafićima, zupčanicima i svim vrstama pogona za prenos energije.

Telo bacača je takođe svojevrsni biološki mehanizam gde se jedinstvenim proizvođačem energije javljaju noge sportiste, a trup i ruke su svojevrsni transmisioni kaiševi koji prenose tu snagu na projektil posredstvom mišića i vezivnog aparata ,tkiva. Otuda i osnovni zahtevi tim «agregatima « : Noge treba da su snažne i brze, trup – moćan i elastičan , ruke duge. Upravljanje tim «agregatima» pri kretnjama u velikoj brzini , u racionalnom ritmu nije ni malo jednostavno. Da ne bi bilo prekida u tom mehanizmu, kretnje svih njegovih delova treba da su maksimalno sinhronizovane. Razmotrimo osnovne neproduktivne kretnje u bacanjima na primeru bacanja diska , koji je po svojoj međumišićnoj koordinaciji, po meni, najstroženiji od vidova bacanja.

Ulaz u okret.

Bacač čini oštre kretnje levom rukom i ... hitro sledi približavanje ruke s diskom površini trupa, umanjivanje nategnutosti bacajuće ruke i kontakta sa projektilom.Pri ulazu u okret leva ruka služi u osnovnom za ravnotežu i usmeravanje bacanja.Ona otvara grudi zatežući levu stranu velikog grudnog mišića i ne više od toga. Ona ne treba da bude suviše aktivna i da prestiže okretanje levog stopala.Vladanje levom rukom pri ulazu u okret i zaostajanje bacajuće ruke od površi trupa – važni su elementi tehničke pripreme bacača.

Kretanje po krugu

Jedni ga nazivaju «sprint po krugu», «trčanje po krugu», drugi «šetnjom» itd. Suština nije u nazivu.Praktično se svi treneri susreću s jednim te istim , dosta teško uhvatljivim problemima.

Kretanja diska u okretu treba da su s jednakim ubrzanjem bez pljuska ubrzanja i usporenja. U nekom momentu trener počinje da «vidi» oštro uvećavanje brzine diska u višoj tački njegovog trajektorija ili «luka svoda». U magnoventu bacač dolazi u «otvoren» položaj pred završnim naporom. Ako isprojektujemo tačku rasporeda diska na zemlju ona će se nalaziti nekoliko santimetara od desne noge. Prirodno pri bacanju diska iz takve pozicije put uticanja na projektil u finalnom naporu biće skraćen, umanjen, shodno tome i daljina leta diska.

Čime je to izazvano? Suviše oštro keretanje levom rukom utiče na značajno ubrzanje ruke bacača. Ona nosi prekompenzacioni nego reflektorni karakter. Tim kretanjem bacač kao da pokušava kompenzovati nedovoljnu snagovnu i brzinskospagovnu pripremu nogu, namerno hoće da im pomogne da ubrzaju kretanje. Dolazak u «otvoren» položaj pred završnim naporom proizilazi i kao posledica ranijeg okretanja glave u stranu bacanja. Za borbu s tom pojavom moguće je primeniti «fokusanje» pogleda na neku određenu tačku raspoređenu u smeru bacanja. To daje mogućnost produžiti kretanje po krugu, doći u zatvoreni položaj i povećati put uticanja na projektil.

U završnom naporu bacači diska, kao po pravilu takođe oštro okreću glavu ulevo, prevodeći opterećenje trupa na rameni pojas, narušavajući samim tim osnovni princip bacanja, «udar» trupom. Ponekad se primećuje opuštanje podbratka koje ne odgovara «otkrivanju» grudi i potpunom završavanju završnog napora. Stvar je u tome što mišići vrata koji vraćaju glavu ovladavaju višestruko većim brojem tanjih i bržih vlakana nego mišići nogu, zato su oni značajno brži. Obraćajući pažnju tom reflektornom osnovu ovih kretanja moguće je predstaviti kako je teško se boriti s tim fenomenom. Rad leve ruke u završnom naporu zahteva poseban razgovor koji se ne odnosi na iznesenu temu. U dve reči je moguće reći – on «otvara» grudi i blokira zaokret levog ramena.

U periodu osvajanja tehnike dokjoš pravilna navika nije ušla u «krv» neophodno je neumorno napominjati sportisti: Leva ruka, rameni pojas, i bacajuća ruka – jedinstvena su poluga, «bacajući radijus, gde ni jedan suvišni pokret ne iščezava bez redosleda, glava nema samostalnih kretanja, ona se povraća zajedno s ramenima ne pretičući ih i ne zaostajući za njima.

Vladanje levom rukom i kretanjama glave u svim fazama bacanja diska, u značajnom stepenu određuju klasu bacača.

Kretnje paraziti koje smo opisali na primeru bacanja diska, postoje u svim vidovima bacanja. S analognim problemima se susreću i bacači kugle rotacionom tehnikom. Spuštanje brade i raniji okret glave u stranu bacanja – vrlo je ozbiljna briga i bacača kugle klasičnim načinom. Bacači kladiva okreću glavu u obrtanjima skraćujući put zaleta projektila. Bacači koplja često spuštaju bradu u završnom naporu zatvarajući grudi i isključujući iz predaje sile tu najvažniju kariku.

Neproductivne kretnje rukama i glavom neophodno je odstraniti kao što je Roden otkesao sve suvišno od grude mermera. Smo tada ako vam i ne uspe u potpunosti da se oslobodite od tih kretnji parazita njihov negativni uticaj na tehniku bacanja će biti značajno snižen.

Preveo Nikola Spajić, 11.11.03.god.