

## Vladimir Parašćuk « EFEKAT NEOČEKIVANOSTI »

Olimpijska šampionka iz Sidneja na 400m prepone Irina Privalova prošle godine je obnovila treniranje ali sada već u novom – trčanje na 800m . Njen trener po prirodi je eksperimentator i ljubitelj iznenađenja. Ali sada prelaz na srednje pruge već je najavljen a pred olimpijadom 2000 sve se držalo u tajnosti i suparnici su saznali o tome da će Irina nastupati na novoj stazi 400m prepone samo 2,5 meseca pre sidneja.

Dok se novi eksperiment nalazi u toku mi smo zamolili Vladimira da ispriča o starom., o prelazu na stazu 400m pr. I o svojim pogledima na trening uopšte.

- Izbor

« Ideja da promeni specijalizaciju se rodila 1999.god. na prvenstvu sveta u Sevilji .Pred prvenstvom Rusije te godine, održanom u Tuli , Irina je bila u sjajnoj formi ali trke, polufinala i finala su bila po kiši.Mogoće je , ai pokazalo se posle nekoliko dana – pojavila se bol u ahilovim tetivama .Nalazeći se već u Španiji do poslednjeg sam se nadao da će možda posle trke , kako to biva pod dejstvom stresa bol nestati. Moje nade se nisu ostvarile.Razmotrivši situaciju sa lekarima i rukovodstvom , odlučio sam da je skinem s daljih takmičenja. Zatim , analizirajući sve postavio sam sebi pitanje – Iznenađa kroz godinu već na olimpijskim igrama ako se to desi , opet, šta tad? Znao sam da je Džouns moguće pobediti na 200m ako Irina ne nastupa na 100m , i to sam jako želeo.Ko je mogao garantovati da se neće ponoviti seviljska istorija, niko!Zato sam počeo misliti u kom još vidu Irina ima najveće šanse za zlato.Izbor sam napravio iz sprintu srodnih disciplina 200m, 400m, 100m pr, 400m pr., višeboj, dalj, troskok.Zatim sam pogledao stanje rivala u svetu, ocenio rizik povrede i tehničku složenost izvršenja .Kao rezultat, višeboj i skokovi su odmah otpali zbog povišenog mogućeg povređivanja za Irinu.Trčanje na 400m , ne gledajući na povoljan raspored , niski rezultati u svetu osim Frimen , takođe je bio isključen pošto nisam bio uveren u rezultat od 48, 50 neophodnog po meni za pobedu.Australijanka bi nastupala kod kuće, što je preimućstvo, i postala je već glavna nada domaćina za pobedu.

Za dovođene tehnike savlađivanja prepona na 100m do automatizma nije bilo dosta vremena. Od ostalih vidova 200m i 400m prepone- izabrane su 400m pr.Računalo se na efekat neočekivanosti.

Početak rada

Još dok smo bili u Sevilji , upozorio sam vođe reprezentacije da ćemo biti spremni za duže prepone i zamolio da nas oslobode zimskih takmičenja i neobznane ranije vreme naše odluke ( zato i nisu od nas računali na medalju što je odigralo plus ulogu) Dobivši saglasnost u početku sam počeo gledati raspoređenost trčanja za svaku preponu za učesnice finala svih velikih takmičenja počev od 1988. Kod Stepanivih, i drugih autora našao sam masu korisnog materijala o tome.Zatim sam pogledao međnarodnu statistiku kako vodeće preponašice su trčale u štafetama , u glatkim 400m.Pokazalo se da ako Irina bude spremna za rezultat 49,5 na 400m , to će joj dozvoliti da kompenzuje slabosti u preponaškoj tehnici.Na taj način uopštivši postojeće rasporede rezultata na 400m za muške i ženske, 400m prepone (M, Ž) uporedivši ih sa dostignućima Irine bez prepona na 100, 200, 300 i 400m bio je sastavljen njen grafik trčanja na svim preponaškim deonicama i na odrescima 100, 200, 300 i 400m pr. Na 53 sekunde. Smatralo se da je 53 sec. rezultat kojim se nije sramota pojaviti na olimpijadi. Osim toga za svaki sledeći start spremali smo svoje rasporede.

Kada je Ira napadale prepreke levom nogom ( tada je i krivina udobnija) mi smo predpostavili da 22 koraka do I prepreke i 15 koraka između prepona će biti najoptimalnija varijanta savlađivanja staze.Elastičnosti smo uvek poklanjali dosta pažnje i kod nje je ona po prirodi dobra- Vijaču je radila s bilo kojom nogom u bilo koju stranu. I neprekidno smo u treniranju pravili mnogo vežbi s preponama.

Počeo je rad.savetovali smo se sa mnogim preponašima i konsultovali njihove trenere. Svima im se zahvaljujemo.Niko od tih kojima smo se obraćali nije uskratio pomoć.

Trenirala je zimi malo , tako što su sve snage u osnovi bile usmerene na oporava ahilove tetive .Rad na tehnici je prolazio na visokim preponama- Ira je čak učestvovala u trkama na 60m prepone.To je svesno učinjeno tako da psihološki prelaz s visokih prepona sa višom brzinom na niže sa nižom brzinom bude prostiji.

Stvar treba nastaviti.

Očekivali smo put u Australiju koji je bio naznačen za februar 2000. da bi konačno odlučili hoćemo li produžiti pripreme na 400m pr. Ili ćemo se vratiti sprintu, tačniji 200m (bilo je još vremena) Ja sam za sebe odlučio da ako Ira u još netreniranom stanju može da protrči VIII prepreka u 15 koraka bez obzira na vreme , mi ćemo produžiti pripremanje za prepone. Na taj način u februaru je ona I put(!) stekla mogućnost da protrči više od dve prepone razmeštene u 35m i uspela je s postavljenim zadatkom.Nama sprinterima , uobičajeno je da planiramo i orijentišemo se na odrescima od 100m , zato mi planiramo i silaženje s VIII prepone i punih 300m.Postignut je rezultat 40,2. pri čemu je za vreme trčanja na poslednjem pravcu bio uragan od vetra .Upravo tada 27.II mi smo se ubedili da stvar treba produžiti.I tada je postalo jasno da trčati s jednim te istim ritmom od početka staze do kraja je suviše opasno – na poslednjem pravcu može biti snažan vetar u prsa, a shodno tome rodila se neophodnost promene na drugi ritam , možda na 16 koraka i ovladavanje tehnike prelaske prepona s desnom (nezgodnom) nogom, tačnije amortizovati prizemljenje, dobiti naviku.

Traženje izlaza

Do jula , kada je Irina prvi put izašla na start na novoj distanci na prvenstvu Moskve mi smo proveli veliki rad poklanjajući puno pažnje radu na dužini koraka .Ali jedno je stvar –ona je trčala pod opterećenjem, a kada smo ga skinuli pred takmičenja , to sam ja otkrio, Ira je naletala (nabijala se)na prepreke na I polovini staze , a vremena više nije bilo.Trebalo je tražiti izlaz iz uočenog problema.Šta činiti ?Sporiije trčati? Ona se tada nebi uklapala u tražene sekunde koje je trebala da pokaže na svakoj preponi.Ponovo sam se savetovao sa specijalistima-treba li prelaziti za 14 koraka ili ostavivši 15 koraka još više sniziti brzinu na I polovini staze, kompenzirajući gubitak sekundi za račun finiša.Mišljenja su bila razna, i tog puta ja aktivan savet nisam dobio, razumljivo, da niko nije hteo da uzme na sebe odgovornost. Rešenje sam doneo sam.razmotrivši sve varijante zadržalimo se na tome da je neophodno menjati strukturu ritma na račun umanjivanja broja koraka kako među preponama , tako i do I prepone.Prihvaćeno je sledeće rešenje- 21 korak do Iprepone ,(pri tome je ona na krivini doskakala na levu nogu, ) 5 prepona u 14 koraka , zatim krivina u 15 koraka , a finišni pravac kako je već ispadalo u 15 pri povoljnom vetru i dobrom osećanju ili prelazi na 16koraka.Ali vremena za izbor u olimpijsku ekipu je ostalo malo i bilo šta da se menja do prvenstva zemlje mi nismo uspeli, zato smo se vratili na 15 koraka iako smo već trenirali 14.Sem toga trebalo se pripremati za to da trčimo tokom tri dana uzastopno kako će to biti na olimpijadi.Poznato je da protrčati stazu i u potpunosti izneti odjednom je jedna stvar , a umeti rasporediti svoje snage na tri trke je sasvim drugo.I mnogi su izražavali sumnju da za trkače na 100m i 200m trčati tri puta za redom 400m i to još sa preponama nije lako

Od starta ka startu

Ali na našim takmičenjima, i na prvenstvu Rusije, 400m pr. Su išli u dve trke, zato da bi objektivno ocenili nivo spremnosti bili smo prinuđeni dodatno pred osnovnom stazom učestvovati i u drugim trkama.Na prvnstvu Rusije Ira je prvo trčala 100m (kao da je trka na Olimpijadi) , za 11.37 zatim već dva put 400m pr.(trčanje 54,74 i finale 54,21).Ali je tad 15 koračni ritam nije dao mogućnosti da se u potpunosti otkrije iako je ona pokušala sve iz tog ritma da da i postavilaje lični rekord. Zatim smo planirali start u Cirihi na 200m , ali osvajanje nove taktike trčanja nas je nateralo da odustanemo od tog starta .Nije bilo dosta vremena.Ritam od 14 koraka nam je uspelo da osvojimo,ali da osvojimo optimalnu

raspoređenost nismo uspjeli. Već u trećem takmičenju u Monte Karlu Irina je mogla da trči za 53, 50 ali strah da se ne dosegne do sledeće prepreke , prisustvo visoko kvalitetnih prepona, huk tribina prinudili su je da počne trčanje s vrlo velikom brzinom ( V prepreka 22,7 protiv 23,2 u olimpijskom finalu).Na prvoj polovini staze Ira je pretrčala svoje suparnice skoro za 10m.Na poslednjem pravcu( tim više posle takvog burnog početka) ona je , prirodno, počela «dizati» i ostale učesnice trke na kraju su shvatile da skupa s njima nije lokomotiva već čovek koji se takođe umara i pokušava da je stignu.Ali bilo je kasno.Irina je pobedila s prednošću od oko 1 m .

Takmičenja u Monaku su dobro poslužila- mi se nismo otkrili do kraja ali smo stekli važno iskustvo.Kodmene se učvrstilo mišljenje da će ona uspeti da s 14 koraka izađe na kraj.

Ali brušenje je išlo sve do olimpijskog finala.Pre toga ostalo je samo jedan predolimpijski susret-memorijal Kuca u Moskvi gde je startovala na 400m i 400m pr.

Imali smo dogovor da irina u početku trči čistih 400m ali s takvom intenzivnošću s kojom će trčati na olimpijadi na 400m prepone.Ona je istrčala za 51,63 i to je bio njen jedini start u sezoni na čistoj stazi, nije trčala punom snagom.Realno je mogla protrčati 49,5 .U stvari približno je tako protrčala u štafeti u Sidneju pri čemu su tamo bile taktičke nijanse.

Naći optimalnu varijantu trke

Sledećeg dana Irina je na preponaškoj stazi postigla 54,52 što se od nje zahtevalo i po njenom stanju, osećanju po tome kako je finiširala mi smo shvatili da još malo može dodati, a upoređujući njen finalni olimpijski grafik trčanja s tim koji je bio uplaniran od ranije ja sam bio nemalo zadivljen.Razlika pri prolasku svake prepone je bila u intervalima 0,01 -0,02 sec. Uplanirani ritam od 14 koraka prvih 5 prepona i u 15 koraka do VIII prepone i 16 koraka do X prepone (s početkom od 21 korak) Irini je uspelo da ispuni. Takmičarske brzine finala smo izabrali na kontrolnim (testovnim protrčavanjima s VIII i X prepona. I tu je veoma važno međurazumevanje učenika i trenera, učenik je dužan da objektivno oceni svoje stanje za vreme kontrolnih protrčavanja i posle njih da bi trener mogao doneti pravu odluku. To je divno urađeno u našem slučaju. Pravilno ocenivši njeno stanje posle olimpijske trke i polufinala mi smo odlučili za na ranije uplanirani grafik od 53 sekunde. Ako bi na poslednjem pravcu bilo bez vetra to ja se nadam bi na vrhu emocije finala pretpostavljalo viši rezultat. Danas sam uveren da se olimpijsko finale na 400m prep.održalo ne u dalekoj Australiji već u Evropi , rezultati svih učesnica bi bili za pola sekunde bolji.Ovde hoću da učinim odstupanje i saopštim jednu pojedinost. U treninzima Irina ni jednom nije trčala više od IX prepona. I to IX prepona smo išli samo jednom , VIII prepona III puta i sve su te deonice bile testovne.(to da se ne kviri ritam A.Spajić) Pri svemu tome nikada nismo umanjivali i uvećavali razmak među preponama i retko smo menjali broj koraka. Dolazak u olimpijsko selo tri nedelje do finalne trke omogućio nam je ne samo da se u potpunosti adaptiramo za boravak na drugom kontinentu i drugoj polulopti nego je dao mogućnost da proučimo ružu vetrova , uporedimo i proanaliziramo usmerenost vazdušnih tokova na stadionu za zagrevanje i glavnom stadionu.Na taj način Irina je od ranije znala gde će joj za vreme trke biti otrebno da poradi protiv vetra , a gde će biti oslabljenje vetra. Zato smo iz ranije znali da će u finalu na poslednjem pravcu biti jači vetar u prsa i odlučili da ne rizikujemo( video sam mnogo sportiskinja koje su padale na poslednjoj preponi i gubile sve ), i da trčimo završnicu od 16 koraka.saglasan sam s tima koji kažu da ako bi takmičarska praksa kod Privalove bila veća ona bi pobedila sa svetskim rekordom. Ipak je to bilo u potpunosti opravdano u odnosu na već formirane trkačice na 400m prepone.Nama je svaki sledeći start donosio iznenađenja , trebalo je korekcija i bili smo prinudeni čak u ranijoj trci na olimpijadi i u polufinalu da produžimo traženje završnu optimalnu varijantu finalne trke. Na psihologiju se nismo posebno oslanjali shvatajući da će se suparnice plašiti više Irine nego ona njih a te novine –početak u 21 korak i prvih V u 14 koraka koje smo mi objavili nedugo pre olimpijade već niko nije uspeo pretvoriti u život.Podvodeći rezultat «korakne

formule» Irine – 21 do I, 14 do V, 15 do VIII i 16 do X i 18,5 do cilja na sidnejskom olimpijskom stadionu, ponavljam da poslednja dva preponska rastojanja su bila produžena ne na 15 već na 16 koraka zato što je glavno na poslednjim preponama- sigurnost posebno pri vetru u prsa.trebalo je sačuvati snagu za mogućnost oštre borbe u finišnim kvadratićima. Prvi put sličan ritam bio je isproban na treningu 2.avgusta i na takmičenjima 18.Avgusta u Monaku.

Na starom iskustvu i savetima

Ako se kratko zadržimo na tome da li se razlikovala naša periodizacija i metodika treniranja od one koju smo primenili radeći na glatkom sprintu pređašnjih godina odgovaram , ne značajno.Unekoliko je bio smanjen obim snagovnog rada , a na račun toga je uvećan obim trčanja i skočnosti. Jer kod nas je ogled išao zimi 1995 kada su bili postavljeni svetski i evropski rekordi na 50 i 200m a takođe održan šampionat sveta u trčanju na 400m s rekordom od šampionata 50.23. Veći deo dužih staza od 150 do 300m protrčavani su s preprekama iako samo sa prvih pet prepona , a drugi put čak 400m ali samo sa poslednje dve prepone.Obim sprinterskog rada je snižen neznatno. Umeću da se savlada prepona s obe noge smo poklonili pažnju od samog početka. Cele godine smo radili na uvećavanju dužine trčećeg koraka i umenjem zadržavanja nužnog ritma i tempa na stazi u uslovima takmičenja i pri različitim odgovarajućim uslovima.Još podsećam o pomoći od svih vodećih trenera Rusije i Belorusije muških i ženskih prepona.takođe su nam neprocenjivu pomoć pružili Marina i Jačeslav Stepanov . Veoma nam je prijatno što smo baš mi potvrdili njihovu koncepciju priprema olimpijske šampionke u trčanju na 400m pr. Umeće koncentrisanja pred trku , raspoređivanje snage po stazi izvrstan izlaz sa druge krivine, brzinska izdržljivost, psihološka čvrstina – sve je to bilo zalogom uspeha .Kakve su perspektive u trci 400m pr.? Nadam se da će naše iskustvo dozvoliti u najbliže vreme da se 400m prepone savlada brže od 52 sekunde.Ko to može? Perez, Hemings, Pernija, ili neko od mlađih.Nužno se oslanjati na iskustvo drugih i tražiti svoje prednosti