

Laka atletika , 2002.

TEHNIKA I METODIKA

SPRINT TO JE BLJESAK ZVEZDA

Tako smatra Valentin Bondarenko koji je pripremao Žanu-Pitušević-Blok šampionku sveta 1997. u trčanju na 200m i 2001 na 100m

- Valentine, kakvim svojstvima treba da ovlada sprinter danas ?
- Na moj pogled da bi pokazao u savremenom sportu super rezultate čovek treba da poseduje izraziti talenat. Danas postojeći nivo tehničkog progressa , sistemi metodičke i farmakološke pripreme mogu da pomognu sportisti da do maksimuma razvije kvalitete, ali da bi postao «zvezda» neophodne su mu još i nadprosečne prirodne sposobnosti. U sprintu to je naravno svojstvo brzine , sposobnost za promene (ritma) , munjevit reakcija (i ne samo na pucanj). Takmičenja u sprintu su vrlo brza, kratka. Na distanci 60 ili 100m sportista u velikoj brzini treba 2-3 puta da prešalta ritam. A to već , ja smatram , predstavlja vrlo visok zahtev za nervni sistem.
- Čime se razlikuje priprema u muškom, ženskom i dečjem sprintu?
- Razlika muškog i ženskog sprinta je takva kao između muškarca i žene. Žene su slabije u amplitudnoj i snagovnoj pripremi samo zato što su one po svojoj prirodi slabije od muškaraca. Što se tiče dece to već u ranom (po lakoatletskimmerama) uzrastu je moguće modelovati pripremu kao za odraslog sprintera. Reč je pre svega o treningu tempa: određeni tempo čovek može izdržati i u 12. i u 30. i u 40. godina. Za razliku recimo od snage pokreta smatram da mešanje genetskih predispozicija i stečenih svojstava u procesu života i treninga daje rezultat u sportu. Na moj pogled sprint je treniranje mišića. Mišićje samo izvršilac. Njega jemoguće «naduvati», napumpati, učiniti s njim sve što hoćeš. Trening u sportu je trening nervnog sistema. Kako mi treniramo mišićni sistem za brzinu , za izdržljivost , za snagu, tačno je tako moguće razvijati i nervni sistem, samo će nazivi biti unekoliko drugačiji- snaga nervnih procesa, pokretljivost nervnih procesa, brzina nervnog impulsa. Kada se baš tako počneš odnositi prema treningu tada se i programi pripreme počinju praviti unekoliko drugačije. Tada se pokazuje da praviti od sportiste «brojlera» velikim treningom štangle je sasvim neobavezno. Danas je na sportskoj stazi moguće videti i atletski naduvanih sportista kao Moris Grin, i slabašnih kao Tim Mongomeri koji u odnosu na Grina izgleda kao pile, što mu ipak nije smetalo da postigne rezultat koji ulazi u 5 najvećih u istoriji (u momentu pisanja teksta, sad je rekorder). U svakom čoveku treba videti klicu i tu klicu treba razvijati. Nemoguće je dva sportista trenirati isto. To što je urađeno s Žanom nemoguće je preneti na nekog drugog. Princip se prirodno očuvava, ali za svakog konkretnog sportistu treba imati poseban program.
- Koliko je važna tehnika trčanja?
- Tehnika bez sumnje ima ogroman značaj .Nesavršena tehnika pre svega je uzrok dobijanja povreda.
- U tom slučaju po kom kriterijumu je moguće suditi o savršenstvu tehnike? Način trčanja, na primer, Majkla DŽonsona mu nije smetalo da postiže svetske rekorde.
- A šta je DŽonson? Ako je suditi o njemu na prvi pogled a pažljivo pogledati gardu njegovog skeleta to je nemoguće uvideti da je kod njega vrlo velika pojasna lordoza (iskrivljenje kičme izraženo izbočenošću napred). Zato ako posmatramo s tačke gledanja biomehanike trčeći korak DŽonsona, moguće je videti da kod njega podizanje kolena unapred je relativno u odnosu na osu karlice, nije niže nego na primer kod Grina i da bi se u to uverili dovoljno je nacrtati biomehaničku sliku i malo je razgrnuti tada će

sve biti jasno. Svaki na svoj način rešava zadatak kretnji. Džonson je u snazi svoje strukturne posebnosti pokazivao tipično tempo trčanje unazad koje se uostalom uvek koristi u treningu.

-Postoji li takav problem kao brzinska barijera? Šta je po vama neophodno činiti da bi se sprečilo njeno pojavljivanje?

-Brzinska barijera? Tačno ne mogu da kažem zbog čega ona nastaje. Moguće da je to reakcija organizma-nastajanje instikta samoočuvanja. U osnovi mogu biti i fiziološki i psihološki uzroci i banalne metodičke greške. Neophodno je pre svega postaviti pravilnu dijagnozu. Na primer već u samom početku rada s Žanom Ja sam naznačio perspektive i puteve rasta njenih rezultata. zbog toga sam izmerio dužinu njenih nogu i odredio kakvu maksimalnu dužinu koraka ona može da pokaže pri takvom tempu. Već u samom početku sam je orijentisao na određen rezultat. Rekao sam joj: »Žana, 10,60 to je tebi dala priroda. Ako nam u treninzima uspe da nađemo još neke nijanse znači da će rezultat moći biti i bolji.« Po meni nemoguće je postati šampion sveta ili olimpijskih igara samo zato što ti to hoćeš. To hoće svi! Postoje urođene prirodne antropometrijske sposobnosti i mogućnosti nervnih procesa. Zato ako u datom aspektu razmatraš brzinsku barijeru, to je prevashodno fiziološki problem.

Ali pre svega brzinska barijera je slepi posao koji ima metodičke greške koje ne dozvoljavaju da se reši problem povećanja brzine. Šta je brzina? To je pravljenje tempa uz dužinu koraka. Na taj način brzinu trčanja je moguće razvijati po nekoliko parametara- razvijati samu brzinu, tempo, i amplitudu pokreta. Ako prilazimo treningu s te tačke gledanja, brzinska barijera neće nastupiti. Smatram, naprimer, da Žana svoj razvoj još nije završila. U treningu s njom dotakli smo samo brzine s aspekta amplitudne pripreme, a perspektive u ritmo-tempovnim mogućnostima i čistoj brzini još su ostale neokončane. Žana je kod mene došla već u mlađem uzrastu, posle završetka sportskog internata. U to vreme distancu 100m ona je pretrčavala za 52-53 koraka. Njeno trčanje je bilo na tempo, i posle 70m po pravilu, je nastupao kočeći momenat. Pri takvoj strukturi trčanja kod nje se javljao problem finiša. Rad na amplitudi je dao mogućnost da distancu prevlada za 49 koraka. Ona je uklonila suvišna 4 koraka što je prvo dalo prirast rezultata a drugo, je rešilo problem finiša. Na to je otišlo 4 godine.

Ako sada u novim okolnostima ona ostane na već postojećim pozicijama to će pomoći da skine sa svog rezultata još jednu desetinku sekunde- njene rezerve su dobre. Mnogo će zavisiti od sticaja okolnosti. I ako će se planirati daljni rast rezultata na 10,60 biće joj potrebno da se vraća na svoju staru tempovnu strukturu trčanja koristeći već stečenu i UČVRŠĆENU amplitudu koraka pokušavajući da poradi još na ritmu. posredstvom tempa (frekvencije) ona će moći da postigne još viši, visok rezultat.

-Po kakvoj šemi po vama je neophodno planirati treninge?

-Pitanje treba postaviti pre svega o perspektivnom, višegodišnjem planiranju. Sve zavisi od toga koliko trener namerava da radi s konkretnim učenikom i kakav maksimalni rezultat će taj učenik pri tom moći da postigne. Na primer, s Žanom sam planirao da radim 2 olimpijska ciklusa, zato nije bilo nikakve žurbe. kako sam već rekao u početku je akcenat bio stavljen na amplitudnu pripremu, a svi ostali vidovi pripreme su bili korektivni, pomoćni. Kad smo rešili dati zadatak prelazimo na sledeći: Poboljšanje pokazatelja tempa i brzinske pripreme. Menja se zadatak i vežbanja i posao se prirodno menja. Sva trenažna sretstva zavise od cilja i zadataka koji se sa svoje strane nalaze u uzajamnoj međuvezi sa stvarajućim modelom. To je obična teorijska metodika koju svi izučavaju na fakultetima fiskulture. No jedan to shvata tako, a drugi drugačije. Teorija je teorija, a praksa je praksa. Da, tako je to, pa mi radimo s ljudima. Danas ako ne vladaš teorijom nemoguće je dostići maksimalan rezultat. Svaki trener stremlji da sredi

svoje ideje, svaki u glavi drži svoju metodiku saglasno kojoj provodi trening i pripremu sportiste.

- Vaše mišljenje povodom perspektivnog planiranja je jasno, a šta možete reći o onome što se odnosi na pripreme za konkretnu sezonu.
- Sve zavisi od toga koliko je bila teška predhodna letnja sezona i koji su zadaci u nastupajućoj sezoni. Tokom zimske sezone moguće je zanimati se rehabilitovanjem, obnavljanjem posle odgovornih letnjih startova, ili na račun obnavljanja uvećati pripremni period za leto. U tom slučaju za zimu se planiraju mala takmičenja. I njihov broj je minimalan, ali njih OBAVEZNO treba da bude. Čovek ne treba da gubi navike takmičarskog kretanja. Mogu to tvrditi na osnovu iskustva s radom s Žanom. U samom početku smo propustili dve sezone zimi i imali smo vrlo velike probleme na leto. Baš u psihološkom aspektu. Štimovanje, gubljenje samopouzdanja, a onda i značajnog narušavanja ritma startnog zaleta i pojavljivanja nekih suvišnih «Gušenja, stezanja». A uopšte osobenostima planiranja trener treba da vlada podrobno. Ako on ne zna šta hoće da dobije i kako to napraviti nema čemu ni da se nada.
- Kakav je , po vama, optimalan odnos rada i odmora.
- U martu-aprilu ,u osnovnom bazičnom periodu pripremanja, provodili smo po 10 treninga nedeljno. 4 dana po dva treninga, 1 dan neradni i dva dana po jedan trening, (kao rasterećujući) .Nema potrebe za mehaničkim povećavanjem opterećenja. Reda radi. To je ranije bila pogrešna tvrdnja da što je više treninga tim bolje. Ne! Rezultat daje samo optimalan odnos opterećenja i oporavka. Pri tome je za svakog čoveka to vrlo individualno, i treba pokušati to utvrditi. Jedan može izdržati 10 treninga bez odmora, a drugi neće izdržati ni dva. Slične nijanse i određuju, po meni, majstorstvo trenera.
- Kako vi kontrolišete fizičko stanje učenika?
- Po pulsu, po njihovim subjektivnim osećanjima, pred trening i za vreme treninga, po tome kako su spavali, po elastičnosti (gibkosti), po očima, po prvom protrčavanju .Ako vidim da se sportista nalazi u stanju glikolize, neću od njega zahtevati nešto veliko, on može trenirati tek tako. Ako se takvo stanje zapazi pred takmičenjima od njih treba odustati. Ako je sportista rano ušao u formu tad ga treba zadržati. Dovoljno je dati nekoliko glikolitičkih treninga, na primer 3x200m sa 3min pauze. On će se time napuniti, natrenirati, a kroz nedelju dana će opet biti u normi.
- Kakvim sretstvima oporavka dajete prednost?
- Pre svega masaži. U poslednje vreme mi je pomagao jedan specijalista .On je sedeo na treningu i gledao. Ja sam mu objašnjavao zbog čega i kakvi mišići će biti zablokirani, zamoreni, gde može biti zategnutost i naprezanje, gde ih je nužno ukloniti , a gde ne treba. Saunu smo planirali uz pomoć masera, pod njegovom direktnom preporukom. Da bismo osvežili sportistu mi smo ponekad menjali trening, ako kod sprintera u očima nema ognja ,sjaja, on neće danas brzati. Bolje promeniti posao. A što se tiče neposredne masaže , nije potrebno se sa sistemom preterivati. Posle nekih treninga one su čak štetne. Opterećujući čoveka mi ga uvodimo u stanje krize, stresa. Masaža tad ometa organizam da samostalno traži izlaz iz sadašnje nekomforne situacije, odnosno zaustavlja sposobnost prilagođavanja, odgovora na stres. Ako mi budemo opterećivali i opet razmekšavali dobićemo kao kod umetnika koji jednom rukom nabacuje, a drugom skida, i nema rezultata. Imali smo na primer period , u aprilu kada smo ispunjavali vrlo mnogo vežbi sa štanglom povezano s protrčavanjima na dužinu koraka. Znam da se od toga snažno nabijaju mišići na listovima ; ili kada su treninzi na pesku ,(brežuljci su svemogući), obavezno uključujem masera i koristim kontrastne nožne kupke (kupke sa solima). Kada se rade brzinski treninzi, razmekšavanje nije nužno. Organizam se sam prešaltava, prilagođava, prebacuje. U tom momentu maser može da direktno ne radi već

samo da porazgovara sa sportistom, prosto da ga čuje – mladi ponekad maseru otkrivaju više nego treneru.

-Je li moguće ne uzimati čoveka sa strane i sam stupati i u ulogu trenera i ulogu masera?

-Nažalost to je vrlo teško. Teško je pre svega psihički. Ja sam to isprobao. Trener takođe treba da ima vremena i za odmor i za planiranje. No zbog oskudnosti sredstava, češće bude da ideš na pripreme i tamo ispunjavaš i ulogu trenera i masera i kuvara i vođe puta. Izjutra ustaneš, skokneš na pijacu, pripremiš doručak, odvezeš mlade na trening, odradiš to, zatim ručak, večernji trening, posle njega masaža, i «paprikaš» za sutra ... Ukratko legneš da spavaš u 2 sata noću, a u 6već ustaješ. Posle mesec dana takvog rada osećaš se apsolutno praznim. Tako ne treba da bude, to je nepravilno. Svako treba da radi svoj posao i da se zanima svojim delom. Kada trener dolazi na stadion bez energije to je vrlo loše. On gubi živost opažanja, a trener to je pre svega oko .On treba SVE DA VIDI I PREDVIDI i da mu ništa ne promakne(neprozeva).

-Šta možete reći povodom ishrane?

-Smatram da ishrana treba da bude jasno razgraničena. Žana je na primer jela to što je neophodno. Kako je trenirala tako se i hranila. Predpostavimo da je dan za odmor, ona nije jela meso, nije jela piletinu, bio je lak dan «salatni». Za vreme treninga snage hrana je bila zasićena belančevinama. Ako je na primer sutra rad na 300m -sledi ishrana ugljenim hidratima, to jest sve je bilo izbalansirano prema trenažnom programu. Nažalost kada se sportista kod kuće hrani samo krompirom to je jadno i štetno, uvredljivo, nezdravo. Upravo ta okolnost ga navodi na prekomerno uzimanje vitaminskih preparata da bi popunio ono što ne dobija hranom. Sportiste koji se hrane krompirom i slaninom (masnoćama), ne mogu normalno opterećivati i zahtevati od njih ispunjenja opterećenja.

-Kolika je za spintera važna gipkost?

-Vrlo važna. Gipkost-to je svojstvo koje se lakše od svega drugog stiče u dečijem uzrastu i brže od svega gubi u zrelosti. Što je sportista stariji to više pažnje treba da poklanja gipkosti i pokretljivosti sistema. Pre svega karlično bedrenog- osnovne karike od koje zavisi amplituda koraka. Bez pokretljivog karlično bedrenog sistema u sprintu se ne može ništa napraviti. A gubitak gipkosti je uzrok stalnih trauma- povreda i ranijeg odlaska iz sporta.

-Htela bih da saznam vaše mišljenje o vežbama sa štanglom (tegovima) kao sredstvu za pripremu snage?

-Štangla dovodi do naduvanosti mišića, zato ako sportista počinje da radi sa štanglom treba da tačno zna zbog čega tačno radi određenu vežbu. Posle štangle mišić je obavezno, nužno dovesti u polazno stanje primenjujući za to vežbe gipkosti i sredstva mekog štedećeg treninga. Ako prenebregnemo dato pravilo i posle štangle provedemo brzinski trening, to može dovesti sportistu do povrede.

-Može li se u treningu zaobići štangla i zameniti je nekim drugim vežbamjima?

-Može. Problem je ovde pre svega u percepciji kako trčati bez štangle. Ako bi u sprintu sve zavisilo samo od snage to bi štanglisti stalno pobeđivali u lakoj atletici, a ako se to ne bi desilo to znači da je postojeće mišljenje zabluda. Pripremu snage je moguće provesti na primer prinudno povećavajući dužinu trčećeg koraka sportiste. Primera radi ako je dužina koraka u proseku 2m treba oznake postaviti na 2,40m i prisiliti sportistu da protrčava naznačenu distancu 10 puta, tada ste proveli dobru snagovnu pripremu. Žana se na primer posle takvog rada osećala kao posle trčanja na 10x300m. Kada je trčala 100m sa 43-44 koraka to joj se nije činilo lakim.

Smatram da se sva snaga treba da smesti u određene okvire. Postoji takvo shvatanje da je vreme oslonac, podrška. Tako je ta snaga koja se smešta u okvire datog pokazatelja i javlja se kao pravilna snaga, a sve ostalo je pusto gubljenje vremena i suvišnih

kalorija. Još jednom ponavljam da svu snagu treba smestiti u određene okvire, tako mi po pravilu radimo snagovna vežbanja. U tom smislu radimo i štanglu, za svaki slučaj ponavljam i tuđa vežbanja i tuđe greške. Treba shvatiti da se svi vidovi snagovne pripreme javljaju kao pomoćna trenažna sredstva i potrebni su nam ZA NEŠTO i čim su više približena osnovnoj takmičarskoj kretnji tim bolje. A napumpani sprinteri gube svoj osnovni kvalitet-brzinu.

- U samom početku razgovora ste spomenuli takva svojstva sprintera kao što je sposobnost promene ritma. Da li je moguće nekim vežbama razviti to svojstvo?
- Da. Smenjivanje na distanci trčećih koraka i skokova, na primer, 4trčea, 4 skoka, a pred takmičenjima 2 preko 2 u uslovima maksimalne intezivnosti dozvoljava u nekoj meri razvijanje za sprintera neophodnesposobnosti za prešaltavanje sa moćnim, kvalitetnim trčanjem na tempo (frekvenciju) i obratno
- Kakv značaj za sprintera imaju ruke?
- Ogroman. Ruke ako se možemo tako izraziti, su gornje noge. Dlan je stopalo, lakat-koleno, rame-karlica. Pomoću slikovite predstave preko ruku je moguće sebe kontrolisati. Nemoguće je na tako kratkoj distanci i pri tako velikoj brzini propratiti svaki svoj korak. I tempo i amplitudu za vreme trčanja moguće je izmeniti preko slike: Dugačka ruka-kratka ruka, tvrd dlan-mek dlan i tako dalje (noge-ruke).
- Kakve vežbe vi uključujete u testiranje.
- Takvog tradicionalnog testiranja na koje su svi privikli ja nemam. Žana je na primer, skakala u dalj s mesta 3,10m, a iz čučnja podižući tegove 90kg. To su vrlo dobri pokazatelji, ali za mene oni nisu toliko važni. Ako je Žana u skoku iz mesta napravila bolji rezultat od Inese Kravec to ne znači da bi ona i iz zaleta skočila dalje. Testiranje treba da se odnosi samo na jednog konkretnog sportistu na određenoj etapi pripreme. Najglavniji test to je specijalizovani vid. 100m za 10,3-10,4 eto tome treba težiti, a da bi se izašlo na taj rezultat sportistkinja treba da trči na treningu 10x 100m i svih 10 za 11 sekundi. Ako radimo za amplitudu ona treba da pokaže dužinu koraka 2,30m s tim da lako trči koracima od 2m.
Ako ću ja birati decu, neću meriti za koliko oni trče 30m ili 20m leteći – jedan može pokazati dobar rezultat zato što mu je hormonalni sistem sa 12 godina već sazreo, a kod drugog nije. I kao posledica jedan će završiti svoj razvoj kroz 5 godina, a drugi kroz 10.
Mene će pre svega interesovati gipkost, zatim ću dati trčanje na 30m s prešaltavanjem posle 10m i gledaću po prešaltavanju, promeni stopala da li je on sposoban za to ili nije. Eto šta je meni potrebno. Kakva svojstva vaspitavam, takva me interesuju, takva i testiram. A visoki rezultati u testovima snage ne označavaju u potpunosti da će sportista brzo trčati. Od takvog opšte prihvaćenog testiranja ja sam se udaljio.
- Moje zaključno pitanje se može pokazati nekorektnim. Vi ste govorili da ste planirali saradnju s Žanom 2 olimpijska ciklusa ali ...
- Ne žalim se. Zahvalan sam sudbini i samo se s radošću sećam tog vremena kada sam radio sa Žanom. Rastali smo se bez konflikta. I za mene i za nju je čast je da se čak ni jednom nismo posvađali. Prosto je sazreo momenat. Nije bilo običnih sukoba povodom podele novca ili zbog međusobnih vređanja. Ne. Ona danas napreduje i ja se radujem – njen rezultat raste i znači moj sistem funkcioniše i slavi.

Razgovor vodila Svetlana Abramova
Preveo Nikola Spajić