

TEHNIKA I METODIKA , 200m, 400m
Kako mi treniramo

Predlažemo čitaocima da se upoznaju s koncepcijom treninga Viktora Vasiljeviča Puškina u pripremanju trkača na 200-400m. Pod njegovim rukovodstvom Svetlana Gončarenko i Irina Rosihina, Oleg Fatun izdigli su se na međunarodni nivo rezultata.

Letnja takmičarska sezona kod sportista moje grupe se završava sredinom septembra, sledi odmor (10 dana ne više) , a početkom oktobra pristupamo daljnjem radu. Pripremni period delim na blokove .

I (u trajanju 10 dana – 2 nedelje) uključuje u sebe OFP ; Višekratna serijska ponavljanja do zamora vežbi s palačincima (pesak) i na trenažerima za sve grupe mišića. Osim toga, ide tehnička korekcija trčećih i skokovnih vežbi.

Dalje sledi II, snagovni blok.Na njega otpada 6-8 nedelja.Ovde osnovu čine vežbe sa štanglom, koje se ispunjavaju tri puta nedeljno (ponedeljak, sreda,petak). U Kislovodsku kuda mi obično dolazimo u drugoj dekadi novembra, snagovna priprema nadopunjava se funkcionalnom pripremom. Usmerenost rada očuvava se kao i do priprema, s tom razlikom što štanglu uključujem u trening ne tri već dva puta nedeljno (ponedeljak i petak), a uslovi srednjegorja pojačavaju efekat funkcionalnog opterećenja.Istovremeno ovde umanjujemo količinu skokovnih i trčećih vežbanja i uvećavamo deo trčećeg rada- trčanja uzbrdo, s brda, po stazi stadiona i izvan nje.

Posle Kislovodska (u decembru) počinje etapa predtakmičarske pripreme u procesu koje, produžavajući ispunjavanje rada , usmerenog na razvoj fizičkih svojstava počinjemo da učestvujemo u seriji domaćih takmičenja koja omogućavaju da iskorijugujemo daljnji učeće trenirajući rad. Pristalica sam pripreme i za letnju i zimsku sezonu, a metode i sredstva treninga da biramo zavisno od postavljenih zadataka za sezonu ili godinu.

Sa Svetlanom Gončarenko, na primer(pošto ona nije osoba snažnog zdravlja) , radili smo tako – jednu godinu sprema za kratki sprint(100,200M) druge godine za dugi sprint, 400m .

Posle zimskih startova vremena za pripremu za letnja takmičenja malo ostaje, zato trajanje svakog od blokova se unekoliko skraćuje, uključujući i period odmora, na koji odlazi ne više od nedelju dana i koji je aktivniji, nego posle letnje sezone. To se radi zbog toga da se ne izgubi nivo zimske pripreme kako bi se skladno on preveo u leto.

U letnjem periodu trenažni rad se stvara u zavisnosti od takmičenja .Ako startovi slede jedan za drugim kroz dva do tri dana ,sve se ograničava zagrevanjem.Glavni zadatak u tom periodu je obnavljanje. Kada među takmičenjima dođe do velikog prekida ,pretpostavimo 20 dana, to u te dane mi činimo ozbiljan , dovoljno obiman rad , uključujući i snagovnu pripremu.

Smatram da sačuvati tokom celog takmičarskog perioda svoju izgrađenu tehničko ritmičku strukturu trčanja je jedan od glavnih uslova uspešnog nastupanja.Postavljanje pravilnog trčanja na maksimalnu ali u isto vreme i kontrolišuću brzinu – to je zadatak koji ja zahtevam, insistiram.Sav rad je usmeren na to da se uveća brzina u kojoj je sportista u stanju da upravlja svojim kretnjama i može je prevesti na distancu specijalizacije.

Glavni akcenti i u vežbama trčanja i u vežbama na preponama su aktivno komandovanje bedrima , postavljanje nogu pod karlicu da bi u momento kontakta sa osloncem stopalo bilo nabijano kako govore trkači «napred i pod sobom». Zato je neophodno najkraćim putem izvesti nogu napred i zatim je aktivno postaviti na stazu.

Utkana u zamahnuti pokret inercija treba da povuče za sobom karlicu (ako karlica ne bude oštra(čvrsta) inercija neće naći primenu i rad će biti beskoristan, izgubljen). Reč (odbacivanje) sam iz svoga leksikona isključio i koristim svoj termin – «postavljanje pod oslonac» Srela je noga stazu, proradila je reakcija oslonca – sklonili smo nogu sa staze. Amortizacija za račun stopala . Eto za čim ja čvrsto težim.

Za razvoj brzine i optimalne tehnike trčanja uključujem u treniranje sledeće vežbanje (akcenti pri njihovom ispunjavanju su pokazani napred.)

1. Tradicionalno trčanje s visokim podizanjem butine
2. (na osnovu njegove osnove) sitno trčanje koje se koristi kao vežba za razvoj tempa(frekvencije kretnji. Pažnja se ovde akcentuje ne na olabavljanje, kako se to obično čini već na tempo i na to da bi susret noge sa stazom obavezno bio pod karlicom (da bi reakcija oslonca proradila tačno u karlici).
3. trčanje s visokim podizanjem natkolenice koje prelazi u sitnokoračajuće trčanje, zatim opet na visoko podizanje itd.Glavno u tom vežbanju je naučiti se prešaltavanju , pošto je po distanci (čak ako je to i 60m) nemoguće neprekidno trčati maksimalnom brzinom. Takvim prešaltavanjem majstorski je vladao Borzov.
4. Trčanje na pravim, ravnim nogama(izbacivanje) . Ideja , kao i uvek je prednji korak , oslonac «pod karlicom» i amortizacija stopalima.
5. Trčanje skokovima s akcentom na brzo iznošenje nogu , brz susret sa stazom brzo odvajanje od oslonca a ne na odbacivanje kako to mnogi čine .Po ritmu to je trčanje ali skokovima(sprintersko s noge na nogu). Žene takvim načinom mogu da savladaju 100m za 13 sec , a muškarci za 12 sec.
6. trčanje s akcentom na jednu nogu ne obraćajući pažnju na drugu. Ispunjava se na deonici 60m sa promenom noge posle polovine distance. Ta vežba se tretira i kao rad na tehnici i na brzini u nestandardnim uslovima. Početnici kojima je lakše da upravljaju jednom nogom, pri ispunjavanju ovog zadatka su mogli da protrče u krosvkama(sportske patike) brže nego u sprintericama taj isti odrezak na vreme.

Većina trenera razmatra specijalna trčeća i skakajuća vežbanja kao zagrevanje. Ja unosim u njih sasvim drugi smisao, pridajem im drugo značenje.To nije zagrevanje već početak osnovnog rada.Ide «Štimovanje» glavnog instrumenta - nogu .

SNAGOVNA PRIPREMA

Osnovu snagovne pripreme čine vežbanja sa štanglom .štangla je sredstvo pomoću koga je moguće stvoriti anabolički efekat u mišićima , to jest putem višekratnih ponavljanja uvećati njihov poprečni presek. Koristimo tradicionalna vežbanja. Na primer, polučučnjevi i duboki čučnjevi pri čemu za olakšavanje ili smanjivanje opterećenja na kičmu , štanglu u osnovi ne držimo na ramenima iza glave već na grudima .

U takmičarskom i predtakmičarskom periodu puleni čine u zagrevajućem prilazu pune čučnjeve , a osnovni rad se ograničava polučučnjevima. U snagovnom bloku ispunjavamo samo duboke čučnjeve . U trening obično uključujem 3-4 vežbe po 3-4 serije. Težinu za

čučnjeve za svakoga određujem tako da bi uradio 10 puta dovoljno sigurno. Sa 60 kg ispunjavamo 4 serije po 10 puta .

Na sledećem treningu dižemo težinu za 10 kg i postepeno je osvajamo. To ostvarujemo na sledeći način – ispočetka činimo 3 prilaza po 6 čučnjeva , na sledećem treningu takođe 6 čučnjeva na toj težini , ali u četiri serije. Zatim takvim načinom prelazimo na 8 čučnjeva , a potom dolazimo i do 10. Kada ostvarimo dakle 4 serije po 10 ponavljanja na toj težini uvećavamo težinu još za 10 kg na prikazani način itd. takav rad ispunjavamo u toku 2 meseca.

Za razvoj snagovne izdržljivosti kod 400-metraša radimo sledeća vežbanja : s težinom 60kg -30 tempovnih(brzih) polučučnjeva na vreme s doticanjem sedalnog mišića nekog predmeta na primer postolja) Zatim skidamo «desetke»(to jest 20 kg) i s 40 kg to činimo još 30 puta.

Upravo takvu količinu ponavljanja biramo zato što se za njihovo ispunjavanje gubi 48-50 sec. to jest vreme približno kao vreme za savladavanje takmičarske distance. I tako 3-4 poduhvata(30x60kg + 30 x 40kg)

Za razvoj eksplozivne snage koristim klasične trzaje , ispunjavane i sa zemlje i od kolena. Za jačanje veza karlično bedrenog sistema , za koordinaciju, za postavljanje leđa činimo trzaje , a zatim sa štanglom na ispruženim rukama gore ,čučamo duboko i ustajemo. To u osnovnom koristim u pripremnom i predtakmičarskom periodu.

Pored gore nabrojanih vežbanja u snagovnu pripremu takođe uključujem «udarac» štangle iza glave(s ramena gore max brzo) , dizanje tegova ležeći(benč) na maksimalni rezultat, i 10 puta na vreme (u zavisnosti od fizičke pripremljenosti težina iz početka kod muškaraca čini 40-50kg a kod žena 30kg) Što smo bliže takmičenjima time intenzivnijim, tempovnijim postaje rad .

Smatram da je osnovni zadatak snagovne pripreme – proklimati, propumpati mišiće. Dalje je tu snagu neophodno prevesti , preraditi u trčanje. Već sam spominjao da tokom cele godine vežbanja sa štanglom koristimo u trenažnom procesu 2x nedeljno- u ponedeljak i petak (u početku pripremnog perioda i 3 x nedeljno)

(Izvod iz teksta iz časopisa Laka Atletika)

Preveo Nikola Spajić, 15.nov.03