



FITNESS PROGRAMI U VRHUNSKOM SPORTU

MENTOR: prof. Dr. Dragan Milanović
STUDENTI: Starčević Ivan
Tomljenović Frane

1. UVOD



- Kondicijski trening je složen i sveobuhvatan proces primjene više programa za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
- Osnovna je zadaća svih programa unaprjeđenje treniranosti i rezultata podizanjem općih, bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina.
- Svi dijelovi programa tijesno su povezani
- U njihovoj primjeni najvažnija je postupnost s utvrđenim redoslijedom kompleksa vježbi tako da se svaki sljedeći temelji na efektima prethodnog sa stalnim i blagim podizanjem opterećenja.
- U sportu se primjenjuje više kondicijskih programa višestране i bazične pripreme.
- Dobro planiran i programiran fitness trening dokazao je sljedeće vrijednosti:
 - 1.utječe na smanjenje broja i težine ozljeda sportaša
 - 2.utječe na optimalnu sportsku pripremljenost i poželjne sportske rezultate
 - 3.utječe na usavršavanje nekih psihofizičkih sposobnosti
 - 4.utječe na odgađanje reakcije umora u treningu i natjecanju
 - 5.ubrzava procese oporavka nakon treninga i natjecanja

2. *Vrste fitness programa*



- 2.1. Stretching
- Stretching je takav oblik vježbanja u kojem se primjenjuju vježbe istezanja u statičkom režimu rada. Zauzima se odgovarajući položaj u kojem je do određenog stupnja istegnuta pojedina mišićna skupina i taj se položaj zadržava određeno vrijeme.
- Radi se o statičkom obliku trenažnog rada koji može imati pasivni i aktivni karakter.
- Danas je popularan oblik stretchinga tzv. PNF
- Neki autori smatraju da se vježbe fleksibilnosti moraju provoditi nakon umjerenog zagrijavanja
- Drugi, pak smatraju da se mogu provoditi i prije zagrijavanja, bez rizika od povrede.
- Potreban je oprez prilikom upotrebe vježbi istezanja, posebno u odnosu na intenzitet opterećenja.

2.2. *Aerobika*



- Aerobika je sustav vježbanja koji svoje korijene nalazi u radovima američkog sportskog liječnika Coopera, 1968. god.
- Osnovno obilježje ovih aerobnih programa bilo je primjena cikličkih oblika kretanja koji su se provodili u zadanom tempu i vremenu, a utjecali su uglavnom na podizanje funkcionalnih sposobnosti korisnika.
- Pod utjecajem aerobike, posljednjih se desetak godina razvio čitav niz različitih oblika ovih vježbi koje se uglavnom provode u posebno pripremljenim sp. Dvoranama.
- Drugi dio aerobnih programa sadrži aktivnosti koje se u određenom ritmu i tempu provode kao vježbe oblikovanja tijela i pokreta.
- I na kraju u tom se području razvilo više desetaka potprograma međusobno različitih po specifičnostima struktura kretanja i po specifičnostima medija u kojima se izvode.

2.3. Globalna obrada lokomotornog sustava



- Program globalne obrade lokomotornog sustava postupak je koji se u literaturi pojavljuju u novije vrijeme, a inače je poznat pod nazivom opća fizička priprema.
- Osnovni je kriterij za klasifikaciju vježbi aktivnost pojedinih topoloških regija tijela.
- Često se u vježbama primjenjuju vanjska opterećenja.
- Doziranje opterećenja je poseban dio programa primjene ovih trenažnih vježbi.
- Primjenom ovih vježbi postižu se znatni efekti u području globalne pripremljenosti
- Time se postiže dobra baza za specifičnu motoričku pripremu i, što je posebno važno, ukupnu natjecateljsku efikasnost koju će potvrditi visoki natjecateljski rezultati.

2.4. *Kružni trening*



- Ispravno koristeći promjenjive veličine i metode treninga, treneri mogu postići dobre rezultate uporabom kružnog treninga.
- Program kružnog treninga obično čine sklopovi od 8-12 vježbi
- Za kružnu formu važno je pravilo da se na svakoj sljedećoj radnoj stanici postavlja vježba koja aktivira drugu topološku regiju tijela.
- Bitno je da se na jednoj radnoj stanici rad odvija samo u okviru jedne serije, poslije čega se, nakon dozirane stanke, prelazi na sljedeću radnu stanicu.
- Potrebno je odrediti radno opterećenje na svakom zadatku, zatim broj krugova, i što je posebno važno trajanje i karakter predaha između radnih zadataka i krugova.
- Može se izvoditi po metodi ekstenzivnog i intenzivnog intervala rada.
- Za ekstenzivni je karakteristično da se rad za vrijeme obilaženja stanica prekida kraćom i nepotpunom stankom, trajanja 15- 30 sec. Poslije svakog kruga predviđena je stanika između 3 i 5 min.
- Bit intenzivnog treninga očituje se u radu većeg intenziteta i kraćeg trajanja i s pauzom nešto dužom od trajanja radnog intervala 45-120sec.
- Poslije svakog kruga predviđena je pauza od 5min.

2.5. Fitness programi treninga snage

- Fitness programi imaju veliku primjenu u području razvoja snage.
- Treba razlikovati trening za izgradnju volumena mišića, -hipertrofiju, od posebnog treninga među mišićne i unutar mišićne koordinacije.
- Spomenuti oblici treninga primjenjuju se u razvoju brzinske ili maksimalne snage koncentričnog ili pliometrijskog karaktera, te za izgradnju volumena mišića.



2.5.1. Program izgradnje volumena mišića

HIPERTROFIJA



- Za ovu vrstu treninga primjenjuju se metode većeg broja ponavljanja(10-15) i umjerenog intenziteta
- U treningu koji utječe na sinkronizirano aktiviranje motoričkih jedinica, odnosno unutar mišićnu koordinaciju radi se o zonama visokog intenziteta i malog broja ponavljanja.
- Hipertrofija se, s min. živčanim prilagodbama, može postići čitavom lepezom različitih trenažnih sustava.
- Unutar mišićno usklađenje i maksimalna snaga može se razvijati, s relativno slabom hipertrofijom, korištenjem velikih tereta i dužim odmorima.
- Potrebe za specifičnom snagom u većini sportova bolje je zadovoljavati na igralištu nego u teretani.

2.5.2. Program treninga snage na trenažerima



- Danas se koriste vrlo različiti i usavršeni trenažeri s najvećim mogućnostima angažiranja pojedinih topoloških regija tijela i pojedinih mišića, važnih u konkretnom sportu
- Postoje velike mogućnosti primjene različitih trenažera koji doprinose boljem strukturiranju trenažnih vježbi, kvalitetnijem radu i boljem postizanju efekata u području kondicijske pripremljenosti.
- Trenažeri osobito doprinose kvalitetnijem radu u području lokalnog razvoja različitih tipova snage, izdržljivosti i brzine.

2.5.3. Program treninga snage utezima

- Dizanje utega se može primijeniti za razvoj različitih motoričkih sposobnosti tako da svaka motorička sposobnost zahtjeva odgovarajuće modeliranje opterećenja koje je izraženo veličinom vanjskog opterećenja, brojem serija i brojem ponavljanja
- Redoslijed vježbi treniranja snage neophodan je iz dva razloga. Prvo treba trenirati veće skupine mišića. Inače će naprezanje velikih mišića biti otežano, pošto se manje mišićne skupine brže zamaraju. Drugo, dvije vježbe ne bi smjele aktivirati istu skupinu mišića za redom, jer se mišić neće moći odmoriti.
- Vježbe snage obično se izvode 3 puta tjedno
- Snaga se može trenirati i svaki dan, ali se ista mišićna skupina ne trenira dan za danom.
- Ako se prekida trening snage na početku sezone, veći dio dobivene snage izgubit će se prije najvažnijeg dijela sezone.
- Izbor utega koji se koristi, na početku ovisi o osobnom znanju i osjećaju.
- Težine utega mogu se bazirati na postotku ili sportaševe težine ili njegove najbolje izvedbe kod svake vježbe.
- Trening snage naglašava ili hipertrofiju ili jedan od faktora snage

3. Planiranje i programiranje kondicijske pripreme u god. ciklusu



- *Razvoj i održavanje kondicijske pripremljenosti u godišnjem ciklusu može se podijeliti u četiri faze:*
- *3.1. Temljna faza – pripremni period*
 - *Četverotjedno stvaranje temelja vrijeme je u kojem se uspostavlja kondicijska osnova.*
 - *U ovoj fazi naglasak je na vježbama slabijeg intenziteta i većeg volumena opterećenja.*
 - *Sve serije vježbi sastoje se od 10-12 ponavljanja, s postupnim povećanjem opterećenja.*
 - *Ovaj rani trening priprema je sportaša za visokokvalitetan i visokointenzivan trening stjecanja jakosti i snage.*
 - *Kondicijska osnova uspostavlja se u ovoj fazi i trčanjem na duge staze svakog drugog dana*

3.2. Razvojna faza- pripremni period

- U pripremnoj- razvojnoj fazi (4 tjedna) intenzitet raste do srednjih vrijednosti
- Broj ponavljanja smanjen je na 5-8, s tim da je vanjsko opterećenje znatnije povećano.
- U ovoj fazi naglasak je na jakosti snazi
- Ovaj bazični trening osigurava dobru kondicijsku pripremljenost za daljnje stjecanje specifične snage i izdržljivosti i kasnije obavljanje rada s još većim intenzitetima.
- Kondicijsku osnovu razvijamo polaganim prelaskom s dugotrajnih trčanja na intervalne sprinteve i agilnost.



3.3. Stabilizirajuća faza- prednatjecateljski period



- U ovoj fazi (3 tjedna) Kondicija se dovodi do najvišeg stupnja
- Iskustva su pokazala da se ogromna povećanja snage pojavljuju baš u ovoj fazi.
- Ovo je prijelomni trenutak kada sportaš ili počinje ozbiljno s treniranjem- tehničko taktičkih elemenata određenog sporta ili mu je dopušten odmor prije početka drugog ciklusa.

3.4. Održavajuća faza- natjecateljski period

- Održavanje forme za vrijeme sezone završna je faza, nakon koje obavezno slijedi dvotjedni odmor.
- Naglasak je najviše na elementima same sportske grane



4. *Zaključak*

- Ako se iz opsežnog, velikog sustava fitnes programa želi izvući najviše koristi, tada treba biti siguran da sustav zadovoljava pet osnovnih postavki:
- 1.Frekvenciju/učestalost- koliko često trenirati
- 2.Trajanje- koliko dugo trenirati
- 3.Intenzitet/jačinu- koliko intenzivnog rada izvršiti
- 4.Sadržaj raznolikosti- koje vježbe koristiti
- 5.Specifičnost- stupanj izravne primjenjivosti u konkretnom sportu





HVALA ŠTO STE ZUJALI, DOK
SAM SE JA MUČIO DA VAS BAR
NEČEMU NAUČIM!!!