

KOMPLEKSNI TRENING U KOŠARCI

Mihailo Kostić

Fudbalski klub "Radnički", Niš, Srbija

Stručni rad

Sažetak

Kompleksni trening je namenjen dobro pripremljenim sportistima. Pravilnost izvođenja vežbi mora biti na visokom nivou, jer sva odstupanja od pravilne tehnike izvođenja vežbi mogu dovesti do povreda. Kompleksni trening uglavnom čine vežbe olimpijskog dizanja tegova (čučanaj, nabačaj, trzaj, izbačaj, mrtvo dizanje...), koje obično predstavljaju prvu komponentu ove metode veće opterećenje dok drugu komponentu (gde se eksplozivno savlađuju manja opterećenja, ali gde je stres na centralni nervni sistem i lokomotorni aparat još veći) predstavljaju pliometrijske vežbe visokog inteziteta (dubinski skokovi, skokovi sa malim opterećenjem i bacanja...).

Ključne reči: košarka, trening, tegovi, pliometrija

Uvod

Svedoci smo da savremeni sport zahteva sve veću snagu i brzinu, u ovom radu objasnićemo jednu metodu koja dobija sve veću primenu u savremenoj trenažnom procesu, to je "kompleksni trening". Duthie i saradnici (2002) su definisali ovu metodu kao trening koji se sastoji od izvođenja nekoliko setova većih opterećenja nakon kojih slede setovi lakših opterećenja.

Ova metoda treninga se bazira na fenomenu zvanom post-tetanička facilitacija (PTF). Post-tetanička facilitacija predstavlja kratkotrajnu sposobnost nervnog sistema da, posle tetanizacije, na isti pre-simpatički nadržaj raguje većim eksitatornim post-simpatičkim potencijalom (Güllich i Schmidtbleicher, 1996.).

Prilikom izvođenja ovakve metode treninga treba primenjivati vežbe koje imaju veliku uticaj na razvoj eksplozivne snage. Takve vežbe obično izazivaju veliki stres na CNS i kompletni lokomotorni aparat, pa samim tim treba voditi računa kod izbora vežbi i njihovog pravilnog izvođenja, da ne bi došlo do povreda.

U takve vežbe spadaju vežbe iz olimpijskog dizanja tegova (čučanaj, nabačaj, trzaj, izbačaj, mrtvo dizanje...), koje obično predstavljaju prvu komponentu ove metode veće opterećenje dok drugu komponentu (gde se eksplozivno savlađuju manja opterećenja, ali gde je stres na CNS i lokomotorni aparat još veći) predstavljaju pliometrijske vežbe visokog inteziteta (dubinski skokovi, skokovi sa malim opterećenjem i bacanja...).

Primer treninga

Uvodni deo

Uvodni deo treninga bi trebalo da traje od 20 do 25 min i sastoji se od: trčanja laganim tempom na stazi (trčanjem na pokretnoj traci ili vožnja bicikle) u vremenskom trajanju od 5 min, vežbi pokretljivosti u trajanju, dinamičko zagrevanje (kombinacija atletskih vežbi) u trajanju od 10-15 min, statičko istežanje većih mišićnih grupa, olimpijsko zagrevanje ili kompleks sa šipkom, razne varijante repetitivnih skokova i skokova sa statičkim izdržajima. U ovom radu je dat primer kompleksnog treninga koji je sproveden u funkciji razvoja eksplozivne snage košarkaša.

Glavni deo

U glavnom delu treninga se odvijaju kompleksi sledećih vežbi: Prvi kompleks vežbi eksplozivnog karaktera se sastoji od zadnjeg čučnja i vertikalnih skokova sa opterećenjem. Drugi kompleks obuhvata nabačaj od poda sa dubinskim skokovima sa sanduka na sanduk. Visina sanduka se odabira od stanja i nivoa spremnosti sportista trebalo bi biti od 45 do 75 cm, zavisno od stanja treniranosti sportiste. Treći kompleks se sastoji od trzaja koji se izvodi od visine kolena i vezanih skokova preko prepona. Četvrti kompleks je kompleks eksplozivnog penjanja na klupicu (engl. Step-up) sa dodatnim opterećenjem i višestrukih skokova na jednoj nozi. Peti kompleks su kombinacije potiska sa ravne klupe (engl. bench press) i bacanja medicine sa grudi (košarkaško dodavanje). Kompletni parametri za izvođenje ovih kompleksa dati su u tabeli 1.

Tabela 1. Parametri kompleksa izvođenja

Vežbe		Intezitet opterećenja	Broj ponavljanja	Pauza između vežbi	Pauza između serija	Broj serija kompleksa
I KOMPLEKS	Zadnji čučanj	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Skokovi sa opterećenjem	30% od 1 RM	6-8			
II KOMPLEKS	Nabačaj od poda	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Dubinski skokovi	-	6-8			
III KOMPLEKS	Trzaj od kolena	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Skokovi preko prepona	-	6-8			
IV KOMPLEKS	Penjanje na klupicu	75% od 1 RM	3 svaka noga	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Skokovi na jednoj nozi	-	6			
V KOMPLEKS	Mrtvo dizanje	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Bacanje medicine iz pretklona iznad glave	5 kg	6-8			
VI KOMPLEKS	Potisak sa ravne klupe	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Bacanje medicine sa grudi	5 kg	6-8			

Završni deo

Završni deo treninga sastoji se od: vežbi za jačanje trupa (trbuh, bočna muskulatura trupa i donji deo leđa), laganog rastrčavanja u trajanju od 10 min, vežbi labavljenja i istezanja.

Zaključak

U ovom radu smo prikazali nekoliko različitih kompleksa za razvoj eksplozivne snage. Kompleksni trening je namenjen dobro pripremljenim sportistima. Pravilnost izvođenja vežbi mora biti na visokom nivou, jer sva odstupanja od pravilne tehnike izvođenja vežbi mogu dovesti do povreda. U toku jednog treninga obično se primenjuju tri kompleksa vežbi. U toku pripremnog perioda kompleksni trening se može primenjivati 2 puta nedeljno sa pauzom od 2 do 3 dana, dok se u takmičarskom periodu može naporaviti jedan trening održavajućeg karaktera.

Literatura

- Chu, D.A. (1996). *Explosive Power and Strength: Complex Training for Maximum Result*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Duthie, G.M., Young, W.B., i Aitken, D.A. (2002). The Acute Effects of Heavy Loads on Jump Squat Performance: An Evaluation of the Complex and Contrast Methods of Power Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16, 4, 530-538.
- Ebben, W.P., i Watts, P.B. (1998) A Review of combined Weight Training and Plyometric training Modes: Complex training. *NSCA Journal*, 20, 5, 18-27.
- Fleck, S., Kontor, K. (1986). Complex Training. *NSCA Journal*, 8, 66-68.
- Güllich, A., i Schmidtbleicher D. (1996). MVC'induced short'term potentiation of explosive force. *NSCA*, 11 (4), 67-81.
- Marković, G. (2005). Kompleksni trening u funkciji razvoja eksplozivne snage vrhunskih sportaša: primjer taekwonda. U Milanović, D. & al. (Eds.): *Zbornik radova međunarodnog znanstvenog-stručnog skupa Kondicijska priprema sportaša, Zagreb*, (pp.255-260). Zagreb: Kineziološki fakultet. UKTH.
- Zatsiorsky, V.M. (1995). *Science and Practise of Strength Training*. Champaign (IL): Human Kinetics.

COMPLEX TRAINING IN BASKETBALL

Summary

A complex training is aimed for well-prepared athletes. The regularity of doing exercises must be performed at a high level because lack of performing exercises according to technical rules can result in injuries. The complex training consists of the Olympic weight-lifting exercises (squat, clean, snatch, jerk, dead lift...) which usually represent the first component, more intensity, while the second component (less intensity explosively performed but stronger stress upon the nervous system and locomotive apparatus) is represented by plyometric exercises of high intensity (depth jump, jumping with low weights, throwing...).

Key words: *basketball, training, weight-lifting, plyometric*

Primljeno: 22.04.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

mr.Dragan Batričević

Univerzitet u Nišu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Čarnojevića 10A, 18000 Niš, Serbia

Tel.e: +381(0)18 510 900

E-mail: info@ffk.ni.ac.yu