

Trening jakosti za mlade nogometaše 15-16 godina (Kadeti)

Nažalost, i dan danas su ukorijenjene neke predrasude koje su davno trebale ostati iza nas. Na sam spomen riječi "teretana", ljudima se pred očima odmah stvara slika bodybuildera, do zuba "napucanog" mišićima koji se zbog količine istih već dugo ne može počesati po leđima a i hodanje je postalo otežano. Samim tim, ulazak nogometaša u teretanu značio je drastičan gubitak brzine, prestanak rasta i razvoja itd.

Da raščistimo za sva vremena: trening jakosti je široko područje koje pod sobom sadrži mnoštvo metoda i još više ciljeva za koje se koristi. Cilj koji je nama u nogometu primaran je unapređenje izvedbe/performansi naših nogometaša. To naravno ne uključuje metode proizašle iz bodybuildinga. BB je sport čiji su ciljevi prije svega estetske prirode a to što je teretana njihov "teren" ne znači da ulaskom u nju automatski moramo trenirati po principima koji u našem slučaju neće dati željene rezultate. Problem se dogodio kada su, uslijed needuciranosti, nogometni djelatnici (ne nužno treneri) svoje sportaše povjeravali u ruke krivim ljudima iz krivog sporta.

Pravilno planiran, programiran i periodiziran trening jakosti ne samo da će unaprijediti izvedbu vaših pulena, nego će i potaknuti (znanstveno dokazano) njihov rast, povećati gustoću kostiju (op.a. prevencija/redukcija ozljeda) i imati znatan broj pozitivnih učinaka na sportašev organizam.

Nadam se da smo s ovim poglavljem završili za svagda. Riješite se predrasuda ako ih imate i sve što trebate je uložiti malo vremena u edukaciju. Kondicijski treneri su tu da pomognu ako u klubu nemate resurse da angažirate jednog.

Edukacija o treningu jakosti

Ovdje leži jedan od problema generalno loše apliciranog treninga jakosti u nogometnoj praksi. Naime, većinom dostupna literatura dolazi iz sportova jakosti što je i logično. Stvar je u tome da se često ta literatura i programi iz sportova jakosti pokušavali primijeniti na momčadske sportove što ni u kojem slučaju nije dobro. Ovime ne želim reći da su ti programi loši nego da su istraživani i pisani za populaciju čiji sport ovisi o jakosti što znači da im je cilj doseći genetske plateau. To u nogometu nije slučaj. Jakost je samo jedan od kotačića uspjeha i treba ju razvijati do određenog nivoa koji je često individualan. Bitno je da shvatite da nogometaši nisu dizači utega i da ne trebaju trenirati kao isti.

Uvjeti i principi kreiranja treninga jakosti

Logistika

Da biste uspješno kreirali trening jakosti, prije svega morate analizirati logističke uvjete s kojima raspolazete. Gdje će se trening odvijati i kakva će vam oprema biti raspolaganju najčešća su pitanja na koja morate imati odgovor. U našim prilikama često nemate ništa, no to ne mora nužno biti problem. Gdje su najveći majstori improvizacije nego na Balkanu? Uz jako mala sredstva može se puno toga ostvariti.

Kontinuiranost

Da bi trening donio rezultate, mora biti redovit, tj. ponavljati se dovoljno često da bi donio rezultate. Dva treninga jakosti tjedno tijekom sezone bi bilo optimalno u treningu nogometaša. Jedan je premalo jer bi svaki trening predstavljao šok za organizam i igrači bi nakon svakog treninga bili "pod upalom". S dva treninga se takav scenarij u dobroj mjeri izbjegava. Više od dva? Nepotrebno. Zašto? Ponovit ću još jednom; nogometaši nisu dizači utega. Treninga jakosti treba biti dovoljno jer razvijati jakost iznad određene granice neće više imati željenu transformaciju.

Progresivnost

To što nećete nogometaše trenirati kao dizače utega, to ne znači da nećete trenirati jako. Ovdje treneri rade najveću grešku kada se radi o treningu jakosti – ne povećavaju opterećenje. Rad s konstantnim opterećenjem ne vodi u napredak. Vodi u stagnaciju što automatski znači i gubljenje vremena. Cilj treninga jakosti je postati jači, zar ne? U suprotnom se "igrate" treninga jakosti. Želite li da vaši nogometaši postanu jači, morate postepeno povećavati opterećenja.

Tehnika

Koje god vježbe odabrali, savršena tehnika izvedbe je zlatno pravilo. Izravno se nadovezuje na princip progresivnosti koji gubi smisao i postaje opasan ako tehnika izvedbe nije na zadovoljavajućem nivou. U kadetima ćemo rijetko naći iskusnog " dizača " utega, stoga je izuzetno bitno postaviti kvalitetne temelje za daljnji razvoj.

Programiranje prema obrascu kretanja

Ljudsko tijelo funkcionira kao jedinstvena cjelina. Isto vrijedi i na nogometnom terenu. Često je u ovom području logika gubila smisao pa su se trenirali mišići (izolacija mišićnih skupina treningom na raznim trenažerima/spravama) a ne pokreti. Opuštanje i pregibanje potkoljenica na trenažeru bile su (negdje vjerojatno i dalje jesu) baza programa za razvoj jakosti. Ne upadajte u ovu zamku. Prvo, ama baš nikada na nogometnom terenu i u realnom životu nećete koristiti opružanje potkoljenica (m.quadriceps) izolirano. Još veća zablude je u treningu stražnje lože. Iako mišići stražnje lože jesu pregibači potkoljenica, u realnom životu i sportu rijetko obavljaju tu ulogu. Uloga koja im je najčešće namijenjena je suradnja s gluteusima u opuštanju zgloba kuka kao sinergist (mišić pomagač). Da ne ulazim preduboko u funkcionalnu anatomiju, poruka je sljedeća; najbolje rezultate daju totalne tjelesne i višezglobne vježbe izvođene sa slobodnim utezima ili vlastitim tijelom. Varijante čučnja (knee dominant), mrtvog dizanja (hip dominant), potisaka, povlačenja, antifleksijska, antieksenzijska i antirotacijska funkcija središnjeg dijela tijela (core/pillar) trebaju biti "bazeni" iz kojeg ćete crpiti vježbe primjerene trenutnom stanju vaših nogometaša.

Radi boljeg razumijevanja materije, morao sam u kratkim crtama proći kroz ovih nekoliko teorijskih crtica. Radi se o procesu kojeg treba ozbiljno shvatiti kako bi dao željene rezultate. Trening jakosti nije "2 serije od 15 sklekova, 15 trbušnjaka i 15 leđnjaka". Shvatite ga ozbiljno jer u vašim je rukama zdravlje nečije djece. Više o samoj provedbi treninga jakosti pročitajte uskoro u drugom dijelu ovog članka.

Dijagnostika

Kao što sam u prvom dijelu spomenuo nekoliko problematičnih dodirnih točaka s dizačkim sportovima, gotovo isti problem je i sa dijagnostikom. Najčešće ćete u literaturi pronaći kako je potrebno testirati 1RM (vanjsko opterećenje koje možete podići samo jedanput – tzv. Repetitio maximale) kako bi mogli

odrediti postotke i usmjeriti trening prema određenim ciljevima – hipertrofija, maksimalna jakost ili mišićna izdržljivost. Potpuno pogrešno. Ako mene pitate, čak i za profesionalne igrače. Nekoliko je razloga za ovakvo stajalište s moje strane:

1. Ne radite sa sportašima kojima je cilj podići što veću kilažu i pritom se izlagati potencijalnim riziku ozljeđivanja. Naši ciljevi su poboljšanje izvedbe na terenu i jačanje koštano-ligamentarnog i mišićno-tetivnog sustava u svrhu prevencije, ili bolje rečeno redukcije ozljeda. U tu svrhu nam ništa ne znači "stotka" na benchu.

2. Vaši nogometaši nisuiskusni dizači utega čak i ako imaju prethodno "iskustvo". Nemaju vremena to biti jer treniraju nogomet. I najzagriženiji dizači utega svega nekoliko puta godišnje "ganjaju jedinicu". Ostatak godine se pripremaju za istu.

3. Uz savršenu tehniku izvođenja vježbi s vanjskim opterećenjem, potrebni su i solidni logistički i organizacijski uvjeti za testirati a kasnije i trenirati 20 sportaša.

Onda, što i kako testirati? Moram priznati da sam dosta toga isprobao, izgubio puno vremena na testiranje, radio široke baterije testova, analize rezultata itd. Da skratim, danas radim samo 4 testa:

- jednonožni paralelni čučanj

– sklekove

– obrnuto veslanje (paralelno s podlogom)

– zgibove pothvatom.

Dakle, testiram relativnu jakost odnosno sposobnost manipuliranja vlastitom težinom. Zašto i kako sam došao do toga?

– Trebalo mi je nešto što ću sprovesti brzo i učinkovito, na terenu ako nemam teretanu na raspolaganju (prednost je ako je imate teretanu na raspolaganju, smanjuje "kemijanje provedbe" na minimum) a da pritom obuhvatim većinu osnovnih obrazaca kretanja (čučanj, potisci, povlačenja)

– Postavio sam si pitanje koje karakteristike po pitanju jakosti želim da mi sportaši imaju? Konačan odgovor je bio; da uspješno manipuliraju vlastitom težinom tijekom cijele utakmice, da imaju proporcionalno razvijenu jakost cijelog tijela (ipak je nogomet kontaktni sport, a jaki ste koliko vam je jaka najslabija karika), unilateralnu (jednonožnu) jakost donjih ekstremiteta i najvažnije – želim ih neozlijeđene.

S ova 4 jednostavna i brza testa dobijem sve te odgovore ali i još poneke bitne detalje poput stabilnosti stopala, koljena i core-a.

Programiranje

Na osnovu dobivenih rezultata programiram trening. Na izradu programa još mi utječu i rezultati FMS-a (Functional Movement Screen), no to je tema za poseban članak. Da bi imao smisla, svaki program treninga mora imati konačni cilj. Kao što sam spomenuo, jedan od mojih ciljeva je da su mi sportaši sposobni manipulirati vlastitom težinom. Izraženo u brojkama, 10 ponavljanja za svaku vježbu osim za sklekove kojih trebaju napraviti 20 bio bi cilj za prvu fazu. Najčešće će biti zadovoljeni sklekovi jer ih svi, kao što je svima poznato, rade cijeli život. S jednonožnim čučnjevima i zgibovima je potpuno druga priča.

Kada su ovi ciljevi zadovolje, postavljaju se novi zahtjevi. Sve navedeno naravno ne znači da se sve vrte oko postizanja ovih brojki. Program je uravnotežen i usmjeren na razvoj cijelog tijela.

Idealan scenarij je potpuna individualizacija programa. Da bi to bilo izvedivo, sportaši moraju imati "tehničku podlogu", znati nazive vježbi i biti motivirani za rad. Ako su dio sustava onda to neće predstavljati problem. Najčešće sustav u nogometnim školama ne postoji ili u prijevodu, svaki trener tjera po svom. Motivacija također zna biti problem, osobito kada je riječ o fizičkom radu.

Idealan scenarij najčešće nije moguć (vjerojatno se tada ne bi zvao idealan), stoga se potrebno prilagoditi.

Što kada postignete cilj manipulacije vlastitim tijelom i kada pređete na rad s ozbiljnim opterećenjima? Testirati nešto drugo? Realno, svaki trening, svaka vježba je svojevrsan test. Napredak ili stagnacija se ne može sakriti. S jednim do dva treninga tjedno napredak će biti relativno spor ali konstantan. Na kraju krajeva, cilj je doći do vrhunca u seniorskoj kategoriji, ne kadetskoj. Vi se pobrinite da do seniora dođu zdravi i spremni na opterećenja koje nosi prvo juniorski, onda seniorski nogomet.

Šablona programiranja

Naše tijelo funkcionira kao jedinstvena cjelina i tako ga treba trenirati. Zato je programiranje prema obrascima kretanja superiorno u odnosu na izolacijski trening (trening na spravama). Obrasce kretanja koje treningom želimo obuhvatiti su čučanj, pretklon iz kuka/kukova, iskorak, horizontalni i vertikalni potisci, horizontalna i vertikalna povlačenja. Također, trening core-a je izuzetno važna sastavnica svakog programa i to njegova sprečavanja pokreta (antifleksija, antirotacija i antilaterofleksija) i transfera sila. Ove obrasce kretanja možete gledati kao kategorije u koje samo svrstate adekvatnu vježbu i imate uravnotežen program.

Progresije/regresije

Adekvatna vježba je ključ svake kategorije obrasca kretanja. Kada vidite da je vježba prezahtjevna za vaše sportaše, pokušate s lakšom verzijom iz iste kategorije. Isto vrijedi i za obrnuti slučaj. Evo primjera vježbi koje koristim u kategoriji "čučanj" poredane prema "težini":

Izdržaj u čučnju iz iskoraka (split squat iso hold)

Čučanj iz iskoraka (split squat)

Čučanj – stražnja noga na povišenju (rear foot elevated split squat)

Jednonožni čučanj s asistencijom (assisted single leg squat)

Jednonožni čučanj (single leg squat)

Jednonožni čučanj s opterećenjem (weighted single leg squat)

Periodizacija

Periodizacija je također zbunjujući faktor koji dolazi iz svijeta dizanja utega. No, mi u nogometu ne trebamo previše razbijati glavu s tim jer nam nije cilj natjecati se u dizanju utega. Filozofiju treba svesti na minimum i maksimalno pojednostaviti stvari. U prijevodu to znači, linearna periodizacija s početnicima, naizmjenična linearna s naprednima. Da vas nazivi ne zbune, evo kratkih objašnjenja. Kod linearne periodizacije podižete opterećenje svaki trening pomalo, naravno ako je to moguće. Primjer: igrači vam bez problema uz savršenu tehniku rade čučanj iz iskoraka s 20kg, sljedeći trening neka pokušaju s većom težinom ili većim brojem ponavljanja, s 8 na 10 npr. Stvar je u tome da težite k tome da postanete jači. U suprotnom slijedi stagnacija.

Naravno, takav linearan rast iz treninga u trening moguć je do određene granice i karakterističan je za početnike. Kada primijetite da je došlo do stagnacije, prelazite na naizmjeničnu linearnu periodizaciju. Cilj je i dalje progresivno povećavati opterećenja, ali ih sada radite na drukčiji način. Konkretno, određujete blokove treninga u kojima sada ciljate na drukčije karakteristike. Npr. 3-4 tjedna trening vam je usmjeren na hipertrofiju, onda mijenjate strategiju pa 3-4 tjedna radite na maksimalnoj jakosti i na kraju 3-4 tjedna na mišićnoj izdržljivosti. Dakle, sve što trebate je manipulirati brojem ponavljanja i opterećenjem.

Zaključak

Dobro posložen i dugoročno usmjeren trening jakosti donijet će vam u kratko vrijeme vrhunske efekte. Direktno će uz jakost utjecati na eksplozivnost, ubrzanje i agilnost. Kako bi se reklo, najbolji i najbrži povrat uloženog vremena i rada. Napravite svoj meni za svaki obrazac kretanja prema uvjetima s kojima raspolazete i težite progresiji iz treninga u trening. Zvijezda vodilja neka vam bude savršena tehnika, ne preveliki volumen (broj treninga, vježbi, serija, ponavljanja) i progresivnost. Zapamtite najvažniju stvar: cilj je da vam nogometaši budu sposobni igrati cijelu utakmicu na što višem nivou, ne tko će više na benchu i biceps pregibu.

Željko Jeleč, kondicijski trener, Al Nasr Football Academy