

Vrhunjski

RAZISKOVALNO GLASILO O VZDRŽLJIVOSTI, MOČI IN KONDICIJI

dosežek

julij/avgust 2016, letnik 21

ISSN 1408-0435

TISKOVIN

Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

Pošiljatelj: Penca in drugi d.n.o., Valantičevo 18, 8000 Novo mesto

Iz vsebine:

Bodi čist

Ljubo doma, kdor ga ima

Pomoč iz prve roke

Boter

Starejši športniki:

postanite gospodarji svoje usode

Izberite si zdravilo:

led ali ogenj?



Naklofen[®] gel

- NANESI GEL.
- BRIŠI BOLEČINO.
- GIBAJ SE NAPREJ.

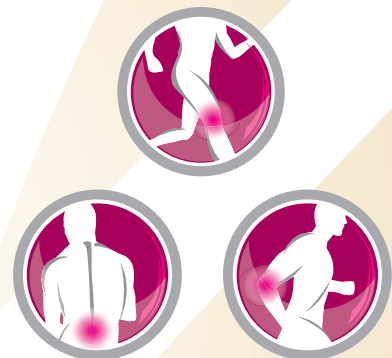
www.naklofengel.si



Zanesljiv spremljevalec
na vsakem koraku.



Proti bolečinam v mišicah in sklepih.



www.krka.si



Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Vsebina

UPRIMO SE KLIŠEJU

- 4 Popotovanje od vrhunskega tekmovalca do vrhunskega trenerja**
Mike Dale
Coaching Edge 44, poletje 2016

PORAZIMO DOPING

- 6 Bodi čist**
Scott Allen
Coaching Edge 44, poletje 2016

PREDNOST DOMAČEGA TERENA

- 8 Ljubo doma, kdor ga ima**
Richard Smyth
Coaching Edge 44, poletje 2016

MENTORSKA (PO)MOČ

- 9 Pomoč iz prve roke**
Coaching Edge 44, poletje 2016

MENTALNA PRIPRAVA

- 10 Starejši športniki: postanite gospodarji svoje usode**
dr. Adam Nicholls
Peak Performance 353, junij 2016

POŠKODBE MIŠIC IN KIT

- 12 Izberite si zdravilo: led ali ogenj?**
Trevor Langford
Peak Performance 354, julij 2016

PLIOMETRIČNI TRENING

- 15 Monluxov pliometrični trening poskokov po stopnicah**
Jacob Monlux
Track Coach 214, zima 2016

TRENERSKI VETERAN BREZ PRIMERE

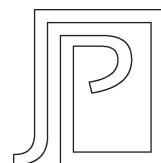
- 19 Boter**
Matt Majendie
Coaching Edge 43, pomlad 2016

POGLEDI NA TRENIRANJE

- 21 Učinki treninga za čvrst trup na dosežke in poškodbe vrhunskih športnikov**
Sportscience 2016

UREDNIKOVA BESEDA

- 22 Neskončno breme uporabnosti vsega**
Janez Penca



Vrhunski dosežek

raziskovalno glasilo o vzdržljivosti, moči in kondiciji, posrednik novosti iz mednarodne teorije in prakse športnega treniranja

Založnik: Penca in drugi, d.n.o., Valantičevo 18, 8000 Novo mesto;
transakcijski račun: NLB d.d., SI56 0297 0001 7595 480; SWIFT BIC: LJBASI2X

Urednik: Janez Penca

Naročnina: Letna naročnina (do odpovedi) na Vrhunski dosežek je 40 evrov

Grafična priprava in tisk: Opara tisk, d.o.o., Mali Slatnik

Naslov: Vrhunski dosežek, Janez Penca, Valantičevo 18, 8000 Novo mesto; telefon 031 331 809 in 07/ 334 16 86

E-mail: vrhunskidosezek@gmail.com

Internet: <http://www.vrhunski-dosezek.com>

Na podlagi zakona o davku na dodano vrednost (Ur. list RS št. 89/98) sodi Vrhunski dosežek med proizvode, za katere se obračunava davek na dodano vrednost po stopnji 9,5 odst.

Popotovanje od vrhunskega tekmovalca do vrhunskega trenerja

S programom Od športnika do trenerja se je organizacija UK Sport odločila izpodbijati stereotip "da vrhunski športniki le redko postanejo vrhunski trenerji". Mike Dale si je ogledal, kako današnje vrhunske športnike svetovnega razreda spreminjajo v jutrišnje trenerje olimpijskih moštev.

Prehod od športnika do trenerja je kratka in dobro uhojena steza, toda na njej je redko lahko krmariti.

Preklop od popolne osredotočenosti na lastne dosežke k popolni posvetitvi drugim – v bistvu korak od sebičnosti k nesebičnosti – je ogromna mišljenjska sprememba, ki je najbrž ni lahko uresničiti kar preko noči.

Športniki, ki se bližajo koncu svoje športne poti, običajno nakopičijo zakladnico tehničnega in taktičnega znanja, ki se jim lepo obrestuje pozneje, ko postanejo trenerji. Nekateri pa nimajo prirojene sposobnosti, da bi to znanje razčlenjevali in ga posredovali svojim varovancem na čim bolj razumljiv način.

Pred dvema letoma je organizacija UK Sport želela okrepiti sistem vrhunskega treniranja z uvedbo programa *Od športnika do trenerja*. Cilj je bil opremiti nedavno "upokojene" vrhunske športnike svetovnega razreda (ali tiste, ki bodo športno pot sklenili v bližnji prihodnosti) s temeljnimi trenerskimi veščinami, ki jih potrebujejo, da postanejo elitni trenerji v svojem športu.

Med zvezdniki, ki so se doslej vključili v program, so lastnica bronaste olimpijske medalje in svetovna prvakinja v tekvandoju Sarah Stevenson, britanski prvak v BMX-u Marcus Bloomfield ter zmagovalec Iger Commonwealtha v šprintu, atlet Leon Baptiste.

Preden so se lotili te zamisli, so pri UK Sport izvedli neodvisno raziskavo s 15 trenerji in direktorji za vrhunske dosežke, ki so vsi opravili popotovanje od vrhunskega športnika do elitnega trenerja, ter njihove izkušnje in težave upoštevali pri snovanju programa.

Chris Type, nekdanji britanski reprezentant v skeletonu, je bil poskusni zajček, ki se je po tem programu začel usposabljati leta 2013. Takole pojasnjuje: "Ko nehaš nastopati, nisi več isti človek. Odkriti moraš, kdo si zdaj kot trener."

Ta proces samoodkrivanja se sestoji iz vrste intenzivnih dvodnevni delavnic. Zahtevne skupinske naloge in predstavitve imajo pri tem pomembno vlogo in delavnice tudi snemajo, da o njih udeleženci pozneje premišlujejo in se pogovarjajo. "Ne nudimo jim le vsebin, ampak jih nenehno izprašujemo in jim zastavljamo naloge. Z njimi ravnamo dokaj trdo," pravi vodja programa Sports Coach-a Ashley May.

"Nobena naša vsebina ni specifična za šport, gre bolj za 'mehke' veščine: za razvijanje spretnosti poslušanja in izpraševanja, za posredovanje in sprejemanje povratnih informacij, za načine, kako se posamezniki učijo, za delovanje pod pritiskom, za razumljivo posredovanje sporočil, za obvladovanje oziroma vodenje samega sebe kot trenerja in za reflektivno vadbo (vzganjanje trenerjeve občutljivosti za premislek, op. prev.)."

"Slovo od nastopanja lahko dejansko povežemo z žalostjo in občutjem, da smo nekaj izgubili. Športnikom pomagamo, da se prebijejo skozi to boleče obdobje. Čeprav se zdi preobrazba iz športnika v trenerja naravna, gre za povsem drugačen izziv."

Vsakemu trenerju dodelijo "trenerja trenerjev", ki mu pomaga, da v praksi uporabi tisto, česar se je naučil v programu, v svojem lastnem vadbenem okolju; vodilni organ njegovega športa mu dodeli tudi mentorja.

Vse tisto leto, ko opravlja program, se bodoči trener ukvarja s specifičnim primerom, tj. z dvema do štirimi športniki, in mora zanje zasnovati ter uresničiti načrt za določen dosežek. V tem času ga nenehno ocenjujejo njegov "trener", mentor za njegov specifični šport in skupina, ki skrbi za praktične delavnice.

Na zadnji delavnici si člani skupine delijo znanje, ki so si ga pridobili, in predstavijo napredek svojega specifičnega primera. O svojem usposabljanju razpravljajo tudi z vodilnim organom svoje športne panoge ter se dogovorijo o podpori in razvoju, ki ju potrebujejo, da bi postali trenerji svetovnega razreda.

Izvajalce programa je presenetila povezanost in medsebojna podpora članov prvih dveh skupin. "Drug od drugega se ogromno naučijo," pravi May. Ko jih postavite v to varno, z zaupanjem prežeto okolje, se začenejo odpirati in eksperimentirati, počutijo se manj osamljene, se vzajemno bogatijo s strokovnostjo vsakega od njih ter izmenjujejo izkušnje in praktične napotke. To pa je temeljna prvina našega programa."

"Lahko bi imeli diktatorski tečaj, kjer slušatelj samo dobivajo informacije, toda učenje nasploh poteka v obliki adrenalinskih odzivov, izkušenj in premisleka, in zato smo ga tako zasnovali. V snovanje in razvoj tega tečaja smo vložili veliko časa in truda – iz nekdanjih vrhunskih športnikov smo želeli izvleči čim več."

Delavnice "Od športnika do trenerja" se osredotočajo na:

- graditev samozavedanja in prepoznavanja vpliva, ki ga lahko imate na druge;
- razumevanje, kako morate ravnati v svoji novi vlogi trenerja;
- raziskovanje, kako ustvariti in ohraniti učinkovite odnose, in vzpostavljati nove poklicne omejitve;
- razvijanje nekaterih temeljnih trenerskih veščin, kot so dajanje in sprejemanje povratnih informacij, uspešno posredovanje sporočil ter učinkovite veščine izpraševanja in poslušanja;
- razumevanje procesa reflektivne vadbe in kako le-ta lahko podpira treniranje/poučevanje ter izboljša individualne dosežke.

KAKO JE BILO TO PRI VAS?



ŠPORTNIK

PROGRAM UK SPORT

TRENER

MATT PURSSEY, trener za vrhunske dosežke, *Britanski judo*

Matt je prenehal nastopati kot judoist po srebrni medalji na Igrah Commonwealtha leta 2014. Takrat je že skoraj eno leto treniral škotske judoiste do 21. leta starosti in je opravil izobraževalni program škotske zveze *sportscotland1*, imenovan *Coaching Futures*.

Ko se je začel usposabljati po programu *Athlete to Coach*, je bil na poti k trenerskemu poklicu že leto in pol. "Razočaran sem bil, da s programom niso začeli prej, in nisem bil prepričan, da bom izvedel kaj zares novega, saj sem mislil, da sem se stvari, ki naj bi jih spoznal na tem tečaju, že v glavnem naučil. Kaj hitro sem ugotovil, kako grdo sem se motil. Tečaj je bil namreč zame pravo razodetje," je dejal.

"Obudil je mojo ljubezen do učenja. Spoznal sem zamisli, o katerih sploh nisem vedel, da obstajajo. Odprle so mi oči za vpliv, ki bi ga lahko imele na moje varovance. Naučil sem se ogromno, ne le tistega, kar so nas poučevali, ampak iz našega skupnega popotovanja. Drug ob drugem smo rasli in se razvijali. Bilo je navdihujoče."

Tečaj je globoko vplival na sedemkratnega britanskega prvaka in zmagovalca svetovnega pokala leta 2012. "Pomembni temi programa sta samopremislek in samozavedanje. Mislil sem, da sem na teh dveh področjih dokaj dober, a sem kmalu ugotovil, da bi bil lahko še veliko boljši in bi zato lahko močnejše vplival na svoje varovance, pa tudi na kolege, prijatelje in na družino. Začenjal sem bolje razumeti samega sebe in se tudi bolje počutiti v svoji koži. Program me je pregnetel v boljšega človeka in boljšega trenerja," pravi Matt.

"Ker zdaj sebe razumem veliko bolje, se bolje zavedam tudi občutkov in čustev svojih varovancev. Namesto da bi se na vse nemudoma odzival, zdaj poskušam z njimi vzpostaviti boljše odnose, pri čemer si pomagam z modeli, o katerih so nas poučili na tečaju."

"Samozavedanje mi je omogočilo, da sem se nekako umaknil iz žarišča. Kot trener seveda imate ego, toda če se tega ne zavedate, lahko postanete preveč oblastni. Pomagalo mi je, da sem v žarišče postavil športnika, izbrskal iz njega njegove potrebe in jih osvetlil."

Matt pravi, da je skupina pri UK Sport, ki izvaja program, ustvarila okolje, ki spodbuja popolno zaupanje in povezanost med trenerji, ki iz športnikov to šele postajajo.

"Bilo je zelo intenzivno," se spominja. "Skupina si zasluži vse priznanje, ker je v času izobraževanja dala vse od sebe. Drug drugemu smo dali moč in pogum."

"Eden od mojih najljubših spominov je spomin na zadnjo delavnico naše preobrazbe iz športnikov v trenerje v Manchesteru. Po tistem smo se vsi skupaj vrnili v eno od hotelskih sob, kjer smo prebivali, in dolge ure sedeli ob steklenici vina ter se pogovarjali o svojih doživljajih in skupaj razmišljali o tem, kako smo zrasli v drugačne ljudi. Bilo je fantastično."

LOUISE RAMSDALE, regionalna trenerka, slalom, kanu

Louise priznava, da konec njene športne poti kot vrhunske kanuistke – slalomistke – še zdaleč ni bil lahek. Vpis na začetni program *Athlete to Coach* je bistveno oblikoval njeno hitro pretvorbo v trenerski način razmišljanja.

Športno pot je končala po razočaranju, ko se ji ni uspelo uvrstiti v državno reprezentanco, in skoraj takoj po tistem se ji je ponudilo trenersko delo. "Preživela sem težkih šest mesecev," pripoveduje. "Težko sem se sprijaznila s svojo odločitvijo, da bom prenehala tekmovali, in s spremembo načina življenja – iz poklicne športnice sem na mah postala zaposlena ženska. Ko so mi omenili ta program, sem pomislila: To je za moj sedanj položaj najboljša rešitev!"

"Čeprav sem svojo novo vlogo nastopila z obilico tekmovalnih izkušenj in zato z veliko za svoj šport specifičnega znanja, sem se tudi zavedala, da se dober športnik nujno ne razvije tudi v doseg trenerja."

Louise je ugotovila, da so mentorji, ki so spremljali in svetovali vsakemu članu učne skupine posebej v njegovem lastnem treninškem okolju, še posebej koristna posebnost programa.

"Skupaj smo se osredotočili na poročanje in informiranje ter tako sestavljali moje treninge in zagotovili, da je bilo kanuistom jasno, kaj od njih pričakujemo, da bodo počeli na treningih," se spominja Louise.

“Ena od največjih sprememb, ki sem jih zaznala pri sebi, je bilo to, da sem si kot trenerka okrepila samozaupanje v smislu, da so stvari, ki jih že počnem, dokaj dobre, in da sem svoje znanje obogatila z novimi orodji.”

“Vse, kar zdaj počnem, je veliko bolj domišljeno in usklajeno z dolgoročno vizijo. Ves čas razmišljam, kako bi lahko zasnovala treninge, na katerih bi se lahko moji varovanci učili sami s pri krojevanjem okolja, ki bi spodbujalo učenje, do katerega želim, da bi prišlo. Danes sem sposobnejša spreminjati svoj način dela tako, da ustreza njihovi individualni izbiri, kar mi pomaga iz njih priklicati res najboljše.”

JACK SHACKLETON, pomočnik trenerja britanskih deskarjev prostega sloga

Kot poklicni deskar na snegu se Jack ni dosti smukal po hodnikih moči. Pravi, da mu je program *Athlete to Coach* (Od športnika do trenerja), ki ga je zaključil aprila, v tem pogledu zelo pomagal.

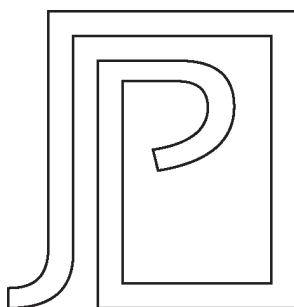
“Tehnična plat je relativno lahka stvar, ker pač živiš v svetu deskanja na snegu. Toda kdor nas opazuje od zunaj, bi se mu znal kak naš trening zazdeti dokaj kaotičen. Vendar si trener z varovancem izmenjuje veliko ‘tihega’ znanja, enako pa se dogaja tudi med samimi tekmovalci. To je kot okolje rolkarskega parka, kjer se ljudje učijo in napredujejo, vendar ne v smislu, ki so ga vajeni ljudje iz tradicionalnih športov.”

“To, da sem posrednik med snowboardersko kontrakulturo in krogi, ki se prepletajo v UK Sport-u, je ena od najboljših stvari, ki mi jih je dal ta tečaj. Prej mi je bilo težko, toda učinkovito komuniciranje z zunanjimi organizacijami je zares pomembna veščina; dobil sem orodja, ki mi omogočajo, da primerno in na otipljiv način sporočam, kako delamo.”

Jack je nekdani britanski prvak in je imel, preden se je vpisal v program, dokaj bogate trenerske izkušnje, saj je v Franciji organiziral poletne taborne za vojsko in mornarico, delal pa je tudi z britanskim moštvom prostega sloga.

Kljub bogatim izkušnjam meni, da je tečaj obogatil njegove trenerske veščine. “Naredil me je odločnejšega, v kriznih odločitvah sem postal trdnjši, usposobil me je za zahtevne pogovore s tekmovalci in me bolje opremil za posredovanje in sprejemanje povratnih informacij.”

Coaching Edge 44, poletje 2016



PORAZIMO DOPING

Bodi čist

V času, ko so se bližale olimpijske igre v Riu, so *dopinski škandali globalnih razsežnosti pretresali svet. Odgovornost trenerjev je na tem področju ogromna, ugotavlja Scott Allen.*

Če nam je všeč ali ne, novice pred začetkom olimpijskih in paraolimpijskih iger je obvladovala ena stvar – doping.

Vrtinec obtožb glede testiranja in kaznovanja je omadeževal ugled športnikov večjega števila držav in njihovih športnih zvez.

Lastnico srebrne olimpijske medalje, tenisačico Marijo Šarapovo so zaradi jemanja meldoniuma kaznovali z dveletno prepovedjo nastopanja. Menda se misli na odločitev protidopinske agencije pritožiti.

Rusiji so prepovedali nastopati na mednarodnih atletskih tekmovanjih, ker so odkrili, da je država sistematično podpirala uporabo dopinga.

Z retrospektivnim testiranjem so pred kratkim ugotovili 23 neuspešnih testiranj na londonskih OI leta 2014, pri katerih so bili udeleženi športniki iz 6 držav, in 31 neuspešnih testiranj na OI v Pekingu leta 2008.

Olje so na ogenj prilili tudi gostitelji letošnjih OI, katerih protidopinska agencija se je marca le za las izognila oznaki “neusklajena” s pravili WADA-e, tj. s pravili Svetovne protidopinske agencije. Španija, Kenija in Mehika niso bile tako srečne – njihovim laboratorijem so odvzeli vsa pooblastila za odkrivanje dopinskih kršitev.

Ko vzniknejo obtožbe, so navadno v žarišču športniki in športna telesa njihovih držav. Toda po pravilniku Svetovne protidopinske agencije bi morali za 6 od 10 opisanih kršitev pravzaprav kaznovati trenerje in osebje, ki podpira športnike. Ti prekrški so nedovoljeno poseganje (v vzorce), posest, prekupčevanje, dajanje prepovedanih substanc in vpletenost v njihovo jemanje.

Povsem jasno je torej, da imajo trenerji na tem področju ključno vlogo in da se morajo izobraževati, zato da bi svojim varovancem pomagali, da bi ostali čisti. Toda kako?

Dr. Laurie Patterson, višja predavateljica na Univerzi Leeds Beckett, je opravila podrobno raziskavo o protidopinskih praksah na področju treniranja.

“Veliko raziskav o dopingju v športu se očitno osredotoča na športnika. Ne slišimo pa trenerjevega glasu,” pravi Pattersonova. Trenerje pa vsekar zanima protidopinsko ozaveščanje. Ne zanimajo jih sicer konkretne prepovedane substance in njihove različice, ampak želijo spoznati širši razpon tistih, na katere bi utegnili naleteti njihovi posamezni varovanci in bi bili zanje dovzetni.”

“Trenerji priznavajo, da so informacije na spletnih protidopinskih straneh zelo koristne, a radi bi se seznanili z drugimi dejavnimi trenerji, ki so imeli opravka s podobnimi scenariji. Želijo se učiti iz izkušenj in ne nujno samo od trde znanosti.”

Toda pričakovati od trenerjev, da bodo lep del svojega časa, ki ga sicer namenjajo treniranju,



Marija Šarapova

namenili prebiranju spisikov prepovedanih snovi in pravilnikov o možnih kršitvah, se vendarle zdi malce nerealno.

“Čas je sila pomemben dejavnik,” priznava dr. Pattersonova. “Trenerji dajejo prednost drugim stvarjem, kar je naravno. V duhu namreč tehtajo takole: Koliko časa moram investirati v to v primerjavi s tem, koliko časa bom za to porabil v praksi?”

“Nekateri trenerji se v resnici zelo redko srečujejo z vprašanji dopinga. Zato je trenutna miselnost številnih trenerjev prej odzivna kot aktivna. To ni njihova napaka, gre le za to, da tega vprašanja ni na vrhu njihovega spiska nujnih opravil.

Vodja izobraževanja pri britanski protidopinjski agenciji UKAD, Amanda Batt, se strinja, da ni potrebno, da bi klubski trenerji postali strokovnjaki za bolj proti doping. Raje vidi, da trenerji, ki delajo z začetniki in s tistimi, ki se razvijajo v vrhunske športnike, sprejmejo pogled na šport, ki mu je protidopinjska drža nekaj povsem naravnega.

“Klubskim ali lokalnim trenerjem v resnici niti ni treba podrobno vedeti, kaj je prepovedano in kaj ne,” meni Pattersonova. “Zavedati pa se morajo, da njihov slog in filozofija treniranja vplivata na športnikov pogled na šport. Vedeti morajo tudi, s kom se lahko njihovi varovanci pogovorijo, če imajo vprašanja ali če jih kaj skrbi.”

“Če na primer trenerji podpirajo miselnost, da je treba zmagati za vsako ceno, so njihovi varovanci bolj nagnjeni k prevaram in pozneje tudi k poseganju po doping. Trenerji imajo ključno vlogo pri ohranjanju svojih varovancev na pravi poti in zgodnje privzganje dobrih navad se izkaže za zelo dobrodejno.”

“Trenerjeva dolžnost je, da izobražuje in obvešča tudi starše, kajti tudi oni lahko močno vplivajo na svoje otroke in jim pomagajo krojiti športno pot. Trenerji sodijo pod pravno pristojnost protidopinjskih pravil ne glede na to, na kateri ravni opravljajo svoje trenersko delo – ne vem, ali se tega vsi zavedajo.”

Naslednja nevarnost, ki preži v temi, je možnost, da bi prepovedano substanco uporabljali

nevede. Najbolj znan primer iz britanskega vrhunskega športa je škotski alpski smučar Alain Baxter, ki so mu odvzeli bronasto medaljo na zimskih OI v Salt Lake Cityju leta 2002. Pozneje so odkrili, da je nevede uporabil ameriško različico inhalatorja Vicks, ki je vseboval prepovedano substanco.

“Trenerji pa svojim varovancem lahko pomagajo tako, da vsa zdravila – preden jih začnejo jemati – preverijo na Global DRO in da so skrajno previdni, kar zadeva prehranska dopolnila,” pravi Battova. “To je za športnike, ki se trudijo početi prave stvari, področje največjih tveganj.”

“Naši strokovnjaki športne znanosti pravijo, da bi morali trenerji podpirati sporočilo, ki pravi, da je prva hrana: spremenite svojo prehrano. Če pa že morate uporabljati prehransko dopolnilo, se najprej posvetujte z zdravnikom. Veliko prehranskih dopolnil je zakrivilo pozitivne dopinjske teste. Nobenega jamstva ni, da bi bilo katerikoli prehransko dopolnilo varno.”

“Naslednji problem je zloraba zdravil, kot so uspalvalne tablete ali preveliki odmerki protibolečinskih zdravil. To so slabe navade, ki se jim včasih vdajajo športniki in ki lahko napovedujejo močnejše substance v poznejšem življenju. Trenerji bi morali varovance podpirati odgovorno in etično.”

Britanska protidopinjska agencija UKAD se je pred odhodom v Rio osredotočila na protidopinjsko izobraževanje s cilje, da bi bila vsa moštva na OI čista.

Battova pravi: “Pred igrami je za vse športnike in spremljevalno osebje potekalo protidopinjsko izobraževanje. Preden so se vkrcali na letala za Rio, so morali opraviti predpisani program. Protidopinjska agencija ter *Britanska olimpijska in paraolimpijska zveza* smo želeli, da bi bili vsi kar najbolj poučeni o problemu dopinga.”

“Zavedamo se, da je velika večina britanskih športnikov in trenerjev čista, in smo prepričani, da v Veliki Britaniji ni hudih težav z dopingom. Naše glasno in jasno sporočilo je, da želimo trenerjem pomagati, da bodo tisto, kar počnejo, počeli še bolje.”

GLAVNI NAPOTKI TRENERJEM V BOJU PROTI DOPINGU

Ustvarite okolje, v katerem bo verjetnost za pojav dopinga kar najmanjša:

- Izogibajte se miselnosti, da je treba zmagovati za vsako ceno.
- Poskrbite za pomoč in svetovanje glede prehranjevanja svojih varovancev.
- Podprite okrevanje po poškodbah.
- Poskrbite za stalen napredek v mišični moči in kondiciji.
- Zagotovite jim celostno oporo v obdobjih, ko so ranljivi, tj., ko so poškodovani, ko zaključujejo svojo športno pot in pri selitvah v drugačno okolje.
- O dopingju se pogovarjajte čim bolj odkrito.
- Vzbudite zanimanje pri starših in varuhih.

Scott Allen

Coaching Edge 44, poletje 2016

PREDNOST DOMAČEGA TERENA

Ljubo doma, kdor ga ima

“Gledalci so bili tako neverjetni,” je dejal **Greg Rutherford**, “da sem imel pri prvem poskusu občutek, da so me fizično dvignili od tal.”

Skakalec v daljino je tako govoril po “super soboti” na londonskih Ol leta 2012, ko so britanski veslači, tekači, skakalci in kolesarji osvojili šest zlatih medalj. Do konca iger je britansko moštvo zbralo rekordnih 65 medalj: 19 bronastih, 17 srebrnih in osupljivih 29 zlatih!

To je bil dolg korak naprej po 47 medaljah na pekinških Ol štiri leta poprej. Zakaj taka razlika? Ali bi bil lahko eden od dejavnikov tisti, ki ga nogometaši imenujejo “dvanajsti igralec” – domači teren?

“Domači gledalci poudarjajo pomen dogodka,” je med igrami nakazal profesor Andy Lane z Univerze v Wolverhamptonu. “Če že obstajajo kakšni dvomi, glasnost domače množice deluje kot opomin na to, da se lahko športnik še bolj potruji in iz sebe iztisne še več.”

Statistike v resnici nakazujejo, da ima na Ol domače moštvo določeno prednost. Toda gostitelji Ol v približevanju dogodka navadno denarno močno podprejo svoje razvojne športne programe; povsem logično je razmišljati, da bi prav to lahko znatneje prispevalo k boljši žetvi medalj kot pa meglena zamisel o “domačem terenu”.

Neil Black, *Direktor za dosežke britanske atletike*, ne dvomi, da mnogim atletom koristi občutek, da so doma, v znanem okolju. Domačo medicinsko opremo in osebje na samem prizorišču ter drugo “domače udobje” pojmuje kot “ogromno prednost”. Za znatno prednost šteje tudi razpoložljivost britanskih funkcionarjev, ki so športnikom pomagali pri njihovih dolžnostih v zvezi s tiskom in medijsko pozornostjo nasploh.

Za nekatere pa je domači teren dvorezni meč. Black pravi: “Nekateri športniki pa na prizorišču nastopa raje nimajo oprava k družino, s pričakovanji in s trenerjem, ki se suka okrog njih – taki so težko kos hrupu, podpori in pričakovanjem.”

Black še naprej pojasnjuje, kako lahko trener ukrepa glede obvladovanja vpliva visokih pričakovanj in bučne domače publike.

“Če gre za domači teren in velika pričakovanja ter podporo, se morata športnik in trener na to pripraviti tako, da čim bolj ublažita ‘dejavniki šoka’, in se naučiti, da vse to izkoristita kot spodbudo.”

“Če pa ste na tujem, kjer ne le, da nimate podpore, ampak bo slednjo imel vaš tekmeč, se morata s trenerjem pripraviti tako, da ne bosta presenečena in da bosta razmere nekako obrnila sebi v prid.”

Veliko lahko pomenijo že majhne stvari: športnik lahko nosi sončna očala in se tako zaščiti pred namerami zastrašujoče množice. Svoje naredijo

tudi razlike v razporeditvi prostorov na stadionu: dejstvo, ali imajo npr. trenerji dostop do prostora za ogrevanje in stadiona, lahko pomeni ogromno.”

O čem mora razmišljati trener, ko ima opraviti z obratno situacijo – kakršna je letošnja poletna pot v Rio? Glede na skrajno skrbno pripravo v elitnem športu ni presenetljivo, da Black zlahka zrecitira cel spisek dejavnikov.

“Potovanje, podnebje, hrana, drugačne postelje, možne skupne sobe, dinamika moštva, kako ljudje shajajo drug z drugim, različne kulture, postopki in sistemi; ohranjanje nastopa v žarišču, kako izrabiti prosti čas, kako se izogibati motečim elementom; potovanje na trening in na prizorišča tekmovanj.”

KAJ SPLOH JE PREDNOST DOMAČEGA TERENA?

Vsekakor je več kot le bučna podpora privržencev na tribunah. Množica je pravzaprav samo eden od petih dejavnikov, ki so jih raziskovalci odkrili, ko so razčlenjevali ta pojav.

Preostali štirje so:

- športnikom je okolje znano;
- pravila igre (v športih, kjer pravila sama po sebi favorizirajo domače moštvo);
- domačemu moštvu ni treba potovati na prizorišče srečanja, je torej bolj spočito;
- teritorialnost.

Profesor Marc Jones z Univerze v Staffordshiru, ki je temeljito raziskal fenomen “domačega terena”, osvetljuje še en pomemben dejavnik, ki ga športniki in trenerji ne morejo nadzorovati: to so funkcionarji.

“V vrsti športov se pojavljajo stanoviti dokazi, da so sodniki nagnjeni k favoriziranju domačega moštva”, pravi Jones. “Pričakoval bi, da bo domači teren najbolj vplival na discipline, pri katerih imajo sodniki glavno besedo glede končnega izida.”

Ni vam treba veliko brskati po športni zgodovini, da bi našli primer, ko so sodniki na Ol dajali prednost – pa naj so se tega zavedali ali ne – domačim tekmovalcem. Na Ol v Seulu leta 1988 je tako zmago npr. “požel” domači boksar Park Si-hun, ki je v finalu premagal Roya Jonesa jr.

Na domačih tleh ne ravnajo drugače kot na tujem le sodniki in drugi funkcionarji; tudi trenerji se doma pogosto vedejo drugače kot v gosteh.

Dr. Kathrin Staufenbiel z Univerze v Münstru je soavtorica raziskave, ki je preučevala taktične pristope nemških nogometnih trenerjev na domačem stadionu in v gosteh. V spletni simulaciji vodenja tekme je sodelovalo 297 nogometnih trenerjev vseh tekmovalnih ravni. Ugotovili so naslednje: Ko so trenerjem rekli, da igrajo na domačem terenu, so se – neodvisno od katekole druge spremenljivke – v srečanje podali z večjimi pričakovanji in privzeli drznejšo ter napadalnejšo taktiko kot v gosteh.

“Zdi se mi, da se trenerji včasih sploh ne zavedajo različnega pristopa k srečanju doma in v gosteh,” razmišlja Staufenbielova. “Trenerji so mi povedali, da obstaja razlika med neodločenim

rezultatom na domačem in na tujem terenu, čeprav v obeh primerih osvojijo točko – vendar razlike niso znali razložiti.”

“Po moje lahko vplivajo domači gledalci, čas potovanja na tekmo in sodniki, vendar vsi ti dejavniki ne POVZROČAJO prednosti domačega terena. Višji odstotek zmag na domačem terenu pojasnjujejo predvsem dejanja igralcev in trenerjev. Zato se moje raziskovanje osredotoča na akterje prednosti domačega terena in na psihološke procese, ki privedejo do boljših dosežkov doma.”

“Zanimivo je, da se prednost domačega terena pri elitnem mladinskem nogometu povečuje s starostjo, kar bi lahko pri mladih igralcih tolmačili kot učni proces. Morda se naučijo, da je pomembneje zmagati na domačem terenu, zaradi česar se potem doma bolj potrudijo.”

DOMAČI TEREN IN TESTOSTERON

Šimpanzi in miši proizvajajo več testosterona na “domačem teritoriju”, kot če so na tujem – morda ga tudi športniki.

Neka raziskava z nogometaši je ugotovila, da je koncentracija testosterona v njihovi krvi pred tekmami na domačem terenu višja kot pred igrami v gosteh ali na treningu. Neka druga raziskava z mladimi igralci hokeja na ledu pa je ugotovila, da je bila koncentracija testosterona pred domačimi tekmami višja, a je ta pojav pripisala dejstvu, da se je pravzaprav na tujem testosteron znižal pod običajno raven.

“Porast testosterona naj bi športnim dosežkom koristil zato, ker sovпада z večjo napadalnostjo in motiviranostjo za tekmovanje,” pojasnjuje profesor Marc Jones. “Lahko da je povezan tudi z bolj tveganim vedenjem in izboljšano sposobnostjo gibanja v prostoru.”

Richard Smyth

Coaching Edge 44, poletje 2016

MENTORSKA (PO)MOČ

Pomoč iz prve roke

Mentor, ki s trenerjem deli svoje izkušnje in znanje, ga usmerja in mu pomaga razvijati repertoar njegovih veščin, je dragocena oseba. Matt Majendie se pogovarja z atletsko legendo Stevom Cramom o njegovi mentorski vlogi pri Britanski atletski zvezi UK Athletics

Steve Cram prizna, da njegov prvi poskus z mentorstvom ni bil uspešen.

Nekdanji svetovni rekorder in prvak v teku na 1500m se je med mentorje atletov in njihovih trenerje prvič podal pred skoraj dvema desetletjema, ne dolgo po tistem, ko je sklenil svojo zvezdniško športno pot.

“Ni se izšlo,” priznava. “Takrat je bilo težko in morda niti ni bilo najbolj posrečeno posredovano. Kakor hitro si se začel pogovarjati s športniki, so njihovi trenerji postali živčni.”

Drugi mentorski poskus deluje – Steve se je veliko naučil iz svojih napak, zdaj pa je tudi dovolj izkušen, da “bolje razume scenarij.”

Cram je uradni mentor atletov in trenerjev pri UK Athletics. V tej vlogi nastopa od leta 2014. Je vodja priprav vzdržljivostnih tekačev na raznih lokacijah od Itena v Keniji do Font Romeuja v francoskih Pirenejih.

Njegova glavna naloga je poslušati, ne vmešava pa se v vrhovodski odnos med trenerjem in njegovim varovancem.

“Predvsem poskušam biti na voljo trenerjem,” pojasnjuje. “Kot mentor ne želiš hoditi po prstih njihovih odnosov z varovanci, saj veste, če ne gre za vašega atleta, zna biti sila težko loviti ravnotežje. Saj ne da bi moral ves čas hoditi kot po jajcih, gre samo za to, da si ves čas pozoren, da veš, kaj zahteva tvoja vloga.”

Kako je torej razčlenjena vloga mentorja? “Mentorstvo je v osnovi pomoč ljudem, da nastopajo po svojih najboljših močeh,” pravi Cram. “Poskušam jim dopovedati, da je to moja edina ambicija. Jaz nisem agent. Za to, kar počnem, nisem plačan; moje mentorstvo je v celoti prostovoljno.”

Cram mentorstvo združuje s trenerskim poklicem. Njegovi varovanci sta tudi Laura Weightman, ki je na Igrah Commonwealtha osvojila srebrno medaljo v teku na 1500m, in Rose Murray, ki je nastopila na OI v Londonu.

Cram nadaljuje: “Uživam v delu s trenerji in atleti, pa naj bo moje delo tako ali drugačno. To imam še vedno rad. O atletiki se pogovarjam vsak dan, to počnem 365 dni na leto.”

“Lahko gre za elektronsko sporočilo, telefonski pogovor, SMS sporočilo ali pogovor v hotelskem preddverju. Pogovarjaš se o dobrih in slabih rečeh. V to vlogo nisem pristal zato, da bi ljudi pital s tistim, kar sem počel v 80. letih prejšnjega stoletja. O tem govorim že zadnjih 15 ali 20 let in ne sedim v slonokoščinem stolpu, tako da lahko rečem, da vem, s kakšno snovjo se ukvarjam.”

55-letni **Jarrow Arrow** ima za seboj 10 let vodenja Britanskega inštituta za šport. Ta položaj je zapustil leta 2013. Šali se, da je “delno zaposleni ravnatelj” skupine mladih športnikov in trenerjev, a tudi svetovalec in rama, na kateri se lahko kdo zjoka.

Če je športnik nesrečen, ga moraš poslušati in včasih se kdo želi samo razbremeniti česa, kar sploh ni povezano z njegovim športom,” pravi. “Ljudje postanejo osamljeni. Mladi imajo lahko težave s fantom ali dekletom. Stvari, ki gredo lahko narobe, je nešteto.”

Mladi športniki so včasih po 4–5 tednov na pripravah brez svojih trenerjev ali pa so prvič na višinskih pripravah.

“V tem smislu stopite korak nazaj in ohranite splošnejši pogled,” pravi. “S seboj imajo načrt treninga, ki jim ga je na pot dal trener, a moja vloga je, da, če to zahtevajo razmere, predlagam, naj dan ali dva trenirajo malce lahkotneje, ali pa predlagam, naj kak trening sploh izpustijo.”

Toda mentorstvo ne poteka samo v času skupnih priprav zunaj domačega kraja ali celo v tujini.

Cram navaja primer Shelayne Oksan-Clarke, tekačice na 800m, ki jo je poskušal voditi, ko je debitirala v diamantni ligi.

“Bilo je pred tremi leti v Dohi – pred tistim še nikoli ni nastopila na tako visoki ravni,” se spominja. “Za atleta in trenerja je prvi nastop v diamantni ligi velik korak navzgor glede na vse tisto, česar sta bila sicer vajena. Teško je in zelo prav ti pride, če imaš koga, s katerim se lahko pogovoriš.”

Ko je bil na vrhuncu, je tudi Cram imel svojega mentorja, Brendana Fosterja, s katerim danes komentirata atletiko na BBC-ju. Fosterjeve modre besede so bile zanj neprecenljive, čeprav se z njimi ni vedno strinjal.

“Spominjam se, da sem bil v njegovi pisarni in on mi je delil nasvete, jaz pa sem se vedel, kot da tega ne bom počel nikoli! Pozneje pa sem navadno ugotovil, da je imel prav. Seveda trenerji in atleti ne bodo storili vsega, kar jim svetujem, a to je tudi vse, kar lahko storim zanje. Lepo je, ko komu nekaj svetuješ, a mu za tisto ni mar, dve leti pozneje pa stopi k tebi in ti reče: ‘Veš kaj? Imel si prav!’”

MENTORSTVO – STROKOVNJAKOV POGLED

Jon Woodward, svetovalec za izobraževanje trenerjev pri Sports coach UK, je mentor že 13 let. Prepričan je, da bi moral mentor trenerjem ponuditi veliko različnih stvari.

“Bistveni so spretnost izpraševanja, poslušanja, sprejemanja in posredovanja povratnih informacij ter življenje v trenerjev položaj. Pripravljeni morate biti prispevati svoj čas in podporo. Nikar svojih pogledov ne vsiljujete kot rešitve; bodite odprti za zamisli drugih in z veseljem sprejemajte nove poglede.”

“Prepričan sem, da bi si moral mentorja vedno izbrati sam športnik oz. trener. Najdite koga, s katerim se boste dobro razumeli, a ki vam lahko ponudi nasvet in vodenje, ne da bi bil situaciji preblizu.”

“Nekateri na mentorjevo sodelovanje gledajo kot na svojo šibkost, jaz pa menim, da je to bistveni del vašega učnega popotovanja: namreč, da se zaveste, kdaj vam lahko drugi pomagajo, da se izboljšate in razvijete.”

“Mentor koristi tudi svojemu razvoju na področju trenerskega poslanstva in izobraževanja trenerjev. Tu ne gre za enosmeren odnos, ampak po mojem za odnos: *Kako lahko drug drugega podpira na najinem učnem popotovanju?*”

MENTORSTVO – KORISTNI NAMIGI

- **Mentorja si izberite SAMI!**
- **Ne vztrajajte pri mentorju iz svojega športa. Vedno koristi tudi pogled nekoga od zunaj.**
- **Premislite o obeh vrstah mentorstva: tako, da formalno prosite nekoga za podporo, in tako, da si v neformalnem kramljanju izmenjujete ideje in lovite iskricice.**
- **Bodite odprti za nove in tudi neobičajne ideje.**

MENTALNA PRIPRAVA

Starejši športniki: postanite gospodarji svoje usode

Ko se vzdržljivostni športniki naprezajo na robu svojih zmogljivosti, se spopadajo z mentalnimi izzivi. Starejši športniki pa občutijo tudi znamenja starajočega se telesa. Dr. Adam Nicholls razlaga, kako lahko veterani z večjim zaupanjem sprejemajo izzive treninga in tekmovanj ...

Na kratko

Ta članek:

- **nam ponuja pregled različnih zahtev, s katerimi se srečujejo starejši športniki;**
- **starejšim športnikom pokaže, kako lahko okrepijo zaupanje vase;**
- **opisuje različne tehnike, s katerimi si lahko veterani pomagajo, ko se spopadajo z različnimi zahtevami svojega športa.**

Športniki veterani trenirajo in tekmujejo s tekmeči svoje starostne skupine. Čeprav se npr. veteransko plavanje začne s starostjo 25 let, je ta starost pri večini drugih športov deset let višja, torej 35 let. Razlogov, zakaj veterani trenirajo in tekmujejo, je več in segajo od preprostega uživanja v dejavnosti do lajšanja stresa (glej *tabelo 1*).

Kaj vzdržljivostni športi zahtevajo od starejših športnikov

Kaže, da s staranjem vzdržljivostne zmogljivosti neizogibno pešajo. Od nekako 35. do 60.–70. leta starosti je pešanje dosežkov postopno, ko pa športnik preseže 70. leto starosti, je pot navzdol hitrejša. Tako nam govori povprečna hitrost različno starih svetovnih rekorderjev in rekorderk v maratonu (*slika 1*). Vzorci usihanja dosežkov so posledica številnih dejavnikov, med katerimi so:

- zmanjšana količina in intenzivnost treniranja;
- naraščajoče delovne obveznosti in obveznosti v zvezi z družinskim življenjem;
- pomanjkanje motivacije;
- dejstvo, da tekač/tekačica nima trenerja;
- s starostjo povezano pešanje aerobne zmogljivosti (VO_{2max}).

Čeprav se hitrost teka s starostjo očitno znižuje – še zlasti po 70. letu – obstaja cela vrsta raziskav o zdravstvenih prednostih, ki jih starejšim vzdržljivostnim športnikom nudi vztrajno treniranje in nastopanje. Dokazano je, da s treniranjem in nastopanjem starejši športniki ohranjajo aerobno kondicijo in mišično moč, medtem ko tisti, ki postanejo nedejavni, v obeh smislih opešajo.

Poleg tega se je izkazalo, da starejši športniki, ki so bili poprej nedejavni, po določenem obdobju treninga žanjejo številne koristi. Glavni vzrok za slabšanje dosežkov s staranjem sta torej telesna nedejavnost in manj ukvarjanja s športom. Tako govori tudi študija primera Georgea Faira, starejšega športnika, ki se je preizkusil v ironmanu in ga tudi uspešno končal.



Jon Woodward

Okrepljeno samozaupanje

Kot nam kaže študija primera ob koncu tega članka, je v začetku Georgu manjkalo samozaupanja, da je sposoben uresničiti svoje cilje. Samozaupanje pa je za športni uspeh bistveno. Raziskovalci z Državne univerze v Michiganu so raziskali vire samozaupanja med 50 do 90 let stari športniki. Ugotovili so tri glavne vire zaupanja v svoje sposobnosti:

- telesno in mentalno pripravo;
- demonstracijo sposobnosti;
- družbeno podporo (podporo okolja, v katerem živijo in delujejo).

Da bi bili trdneje prepričani o tem, kaj zmorete, ne iščite bližnjic do telesne in mentalne priprave. Ko boste stali na štartni črti, morate samo vedeti, da ste naredili res vse, kar je bilo potrebno in mogoče storiti, da boste nastopili po svojih najboljših močeh. Da bi se to zgodilo, se morate poučiti o načinih treniranja, ki ustrezajo vaši starosti in telesni pripravljenosti. Dokler se boste držali teh programov, bi morali biti neomajno prepričani, da ste na najboljši poti k optimalni pripravljenosti na nastop.

Mentalna priprava – naredite si načrt!

Na štart ne smete priti, ne da bi vedeli, kaj želite narediti na tekmi ali kako želite doseči svoje cilje. Na štart morate torej priti pripravljeni! V pripravah na tekmo si morate zapisati naslednje:

- kaj si želite doseči na naslednji tekmi, na primer kakšen čas si želite doseči ali kam se želite uvrstiti;
- kako boste dosegli svoj cilje, na primer določiti morate zahtevani tempo in trening, ki ga boste s tem v mislih morali opraviti;
- odkriti morate ovire, ki bi vam utegnile preprečiti doseganje cilja, na primer bolezen, poškodba, delovne in družinske obveznosti.

Če je nujno, bodite pripravljeni svoje cilje prilagoditi oz. spremeniti, tako da boste na štartni črti pripravljeni uresničiti realne cilje. V mislih si predstavljajte nastop, kakršnega si želite; tudi tako si boste pomagali uresničiti cilje. Če je le mogoče, se s progo, na kateri bo potekala tekma, že prej dobro seznanite. Ob tem si predstavljajte, kako izpolnjujete zeleni načrt – skratka, na štartu tekme se morate počutiti mentalno dobro pripravljene.

Demonstracija sposobnosti

Glavni vir samozaupanja starejših športnikov je občutek, kako so usposobljeni glede na svoje tekmece. Povsem naravno je, da se ljudje primerjamo z drugimi; vendar nas to pogosto pripelje do razočaranj, zlasti če je primerjava za nas neugodna. Zato je najbolje, da se z drugimi ne primerjamo. Če pa nas to le preveč privlači, se moramo primerjati z ljudmi enake starosti in ne z 20 let mlajšimi.

Zaznavo svojih zmogljivosti pa lahko okrepite, če se primerjate s samim seboj. Seveda svojih sedanjih rezultatov ne smete primerjati z rezultati iz časov, ko ste bili stari 20 ali 30 let, temveč z nedavnim obdobjem. Če ste sedaj zmožni 16km

Tabela 1: Razlogi, zaradi katerih tekmujejo veterani

RAZLOGI ZA NASTOPANJE

- Uživanje**
- Tekmovanje**
- Telesna pripravljenost**
- Boljše zdravje**
- Družabni razlogi**
- Potovanje**
- Lajšanje stresa**

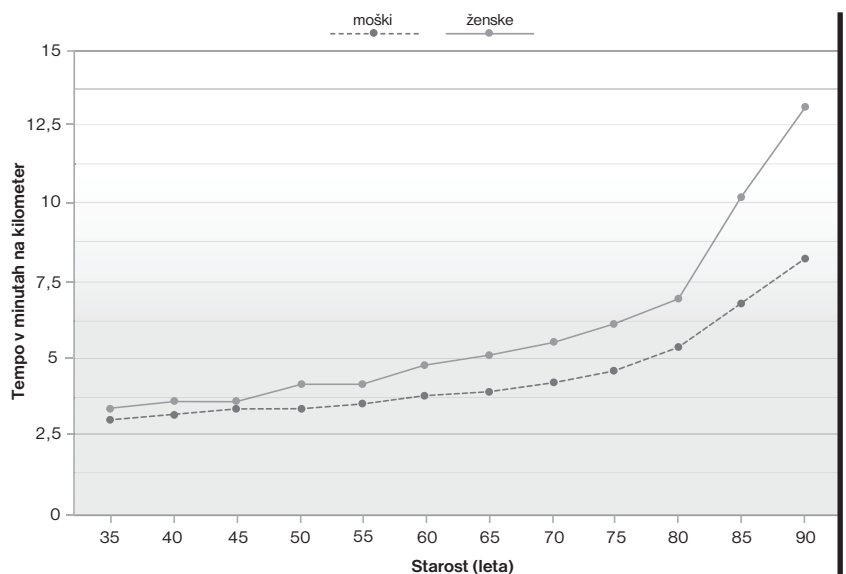
- Osebnih izzivi**
- Razvijanje veščin, spretnosti**

RAZLAGA

- Vesetje do samega ukvarjanja s športom.
- Vznemirjenje merjenja z drugimi ali prizadevanje, da bi izboljšali lastni dosežek.
- Ohranjanje ali izboljšanje kondicije.
- Ohranjanje dobrega počutja.
- Dobre strani pogovarjanja in druženja z drugimi.
- Možnost obiskovati nove kraje.
- Treniranje in nastopanje na tekmah pomaga lajšati stres.
- Želja, da bi dosegali zastavljene cilje.
- Možnost, da napredujete v tistem, kar počnete.

Pomislite, zakaj trenirate in nastopate v svojem športu. Nekateri razlogi so najbrž isti, kot jih navaja zgornja tabela, lahko pa so tudi drugačni. Razumevanje, kaj motivira vaše vedenje oz. početje, krepi samozavedanje.

Slika 1: Povprečne hitrosti svetovnih rekorderjev in rekorderk v maratonu



preteči v 1 uri in 15 minutah, pa mesece pred tem niste mogli v enem kosu preteči niti polovice te razdalje, je to za vas zelo ugodna primerjava, ki bo močno okrepila vaše samozaupanje.

Podpora bližnjih

Socialna opora so vsi okrog vas, ki vam pomagajo z informacijami, nasveti ter s čustveno in praktično podporo. Raziskovalci z Državne univerze v Michiganu so odkrili, da je socialna podpora pomemben vir samozaupanja.

To opisuje študija primera Georgea Faira, ki je dejal: "Na Bostonski maraton se ne bi kvalificiral, če ne bi bilo moje prijateljice Claire." Za triatlon ironman se je pripravljaj tudi tako, da je nastopil v več maratonih, med katerimi je bil prvi kvalifikacijski za nastop v Bostonu. Claire je postala njegova tekaška družabnica, ki ga je spodbujala tako na treningih kot tudi na tekmah. George je priznal, da

ŠTUDIJA PRIMERA

Upokojenec, ki se je lotil triatlona ironman

George Fair je pred kratkim upokojeni 67-letni moški, ki ga je žena izzvala, naj se pomeri v najzahtevnejši različici triatlona – ironmanu. Ko se je začel pripravljati nanj, je tehtal 90kg in že lep čas ni bil telesno aktiven, zato se je doseganja cilja lotil načrtno.

Najprej je poiskal triatlonskega trenerja, da bi mu pomagal narediti načrt, po katerem bi na koncu nastopil v ironmanu. Načrt je potekal po 7-dnevnih ciklih, v katerih je trikrat na teden po 1–2 uri tekkel, plaval in kolesaril. Ko je pod strokovnim vodstvom trenerja postajal vedno bolj pripravljen, je število ur treninga postopoma povečeval do 20 na teden. Toliko ur je treniral, ko je bil na vrhuncu priprav.

George je bil prej tekač, zato ga tekaški del triatlona ni skrbel tako, kot sta ga skrbeli plavalni in kolesarski. Dodatni čas je zato namenil tema sestavinama triatlona. Trener mu je svetoval, naj se vpiše v triatlonski klub, kar ga je močno motiviralo. Marsičesa dragocenega se je naučil od bolj izkušenih triatloncev, recimo to, da sta spanje in počitek enako pomembna kot trening in da se mora zavedati, kdaj se je treba malce prisiliti in kdaj popustiti v treningu. George se je nekajkrat tudi poškodoval, pomagal pa si je z masažnim valjem iz penaste gume, raztezanjem, masažo in jogo.

V doseganje svojih vmesnih ciljev je vpregel vrsto strategij. Starejši športniki, ki berejo ta

bi mu od časa do časa zmanjkalo volje in motivacije, če se ne bi zanašal na njeno podporo.

Osnovno pravilo pravi, da je pomembno najti družabnika za trening, s katerim se dobro razumete, mu zaupate in katerega dosežki so primerljivi z vašimi. Podporo in spodbudo svojega družabnika na treningu morate hvaležno sprejemati, seveda pa mu jo morate vračati s svojo, ko se v stiski znajde on ali ona. Z vzajemno podporo bosta uspešno prebrodila marsikatero težavo. Ameriški vojaki, "mornariški tjunji", uporabljajo sistem prijateljstva, kjer rekruti spodbujajo drug drugega. To je bila najučinkovitejša pomoč posameznikom pri premagovanju stisk.

Povzetek

Nedavne raziskave nakazujejo, da lahko večino upadanja dosežkov pred 70. letom starosti, ki ga pripisujemo staranju, zavremo z rednim ukvarjanjem s športom in drugimi telesnimi aktivnostmi. Da bi kolikor je le mogoče izboljšali svoje dosežke, lahko naredite vrsto korakov. Ti so: poiščite si strokovno pomoč pri treniranju, zastavite si cilje, pridružite se dobremu klubu, kjer gojijo vaš šport, sledite strategijam počitka in obnove organizma, ne iščite bližnjic za telesno in mentalno pripravo ter poiščite družabnika za treniranje ali pa se pridružite skupini, ki vas bo podpirala in ki jo boste podpirali vi.

dr. Adam Nicholls

Peak Performance 353, junij 2016



George Fair

zapis, si lahko pomagajo na podoben način – poiščejo naj si trenerja, se pridružijo klubu itd. Zastavite si cilje, kot si jih je postavil George. Na koncu poti je dolgoročni veliki cilj, vmes pa kratko- in srednjeročni cilji, katerih uresničevanje daje športniku močan motivacijski zagon in zaupanje vase. Cilji morajo biti spodbudni, a realni.

POŠKODBE MIŠIC IN KIT

Izberite si zdravilo: led ali ogenj?

Trevor Langford se je poučil o prednostih in slabostih terapije z ledom in toploto pri rehabilitaciji poškodb in nam pojasnjuje, k čemu od tega dvojega naj bi se zatekli in kdaj...

Na kratko

Ta članek:

- opisuje razloge za uporabo ledu ali toplote po poškodbi;
- pojasnjuje, kdaj naj bi uporabili eno ali drugo vrsto terapije;
- poskrbi za praktične nasvete glede rabe ledu in toplote.

Za poškodovane športnike, ki morajo čim hitreje okrevati in obnoviti moči, je vprašanje, ali naj v postopku rehabilitacije uporabljajo led ali toploto, dokaj običajna zadrega. Zato se trenerji in športniki pogosto ne strinjajo o tem, kdaj je primerno eno in kdaj drugo zdravljenje. Toda če uberete napačno pot, lahko s tem škodujete načinu, kako se celi poškodovani del telesa. V tem članku si bomo ogledali prednosti obeh načinov zdravljenja, kdaj uporabiti katero in odgovorili na nekatera pogosta vprašanja o ledu in toploti.

Pojasnjena led in toplota

Terapijo z ledom v praksi pogosto uporabljamo takoj po poškodbi, po operacijah in v času rehabilitacijskega programa za lajšanje bolečin. Toda številni športniki ne razumejo vedno, zakaj in kdaj bi morali uporabiti led. Uporabljamo ga zato, da se zožijo krvne žile in se zato zmanjša količina krvi, ki se naravno zbira na mestu poškodbe (zato nastane oteklina, mesto pordeči in postane vroče, pojavi pa se seveda tudi bolečina). Ker se zmanjša oteklina, kar je posledica hlajenja, se zmanjša tudi pritisk na tkiva in bolečina ni več tako huda. Led bolečino blaži tudi neposredno – govorimo o njegovem analgetičnem delovanju.

Nasprotno pa nekdo, ki ga boli vrat ali pa je prejel udarec v stegno, začuti potrebo po vročem obkladku ali topli kopeli. Vročina deluje nasprotno od ledu, razširi krvne žile, kar omogoči večji pretok krvi na poškodovano mesto. Če poškodovano mesto grejemo takoj po poškodbi, se zaradi povečanega pretoka krvi na to mesto poveča oteklina in zaostri bolečina. Zato je treba takoj po poškodbi uporabiti SAMO led in poškodovanega mesta NE SMEMO greti, saj le tako zmanjšamo oteklino in ublažimo bolečino. Vendar lahko podobno kot led tudi toplota služi lajšanju bolečin in sprostitvi mišičnega krča v kasnejši fazi zdravljenja poškodbe. Zato nam koristni pred dejavnostjo, zlasti ko so mišice utrujene ali sklepi otrdeli.

Led in toploto lahko izkoristimo v povezavi, kar imenujemo "kontrastna kopel", pri kateri poškodovani ud izmenično potapljamo v vročo in mrzlo vodo. Prednosti kontrastnih kopeli sta odplavljanje določene količine tekočine, ki se nabere na mestu poškodbe, in lajšanje bolečine. Pomembno pa je, da se kontrastne kopeli **začnejo in končajo z uporabo ledu** (za zmanjšanje otekline). Obstaja več postopkov, ki obsegajo 1 minuto hlajenja z ledom in 3 minute gretja, kar naj se izmenjava, dokler ne preteče 12 minut (3 ponovitve mrzlo-vroče).

Naslednji postopek kontrastnih kopeli obsega 1 minuto hlajenja z ledom, čemur sledijo 4 minute gretja – ciklusi pa so štirje, tako da vse skupaj traja 20 minut. Ta postopek zelo dobro pospešuje krvni pretok.

Kako uporabiti led in toploto

Pogosto slišimo, da bi morali med obkladek z ledom in kožo položiti plast tkanine, recimo kuhinjsko krpo. Toda raziskovalci z Univerze v Čungankornu na Tajskem so preučevali učinek zavojčka ledu, zavitega v vlažno krpo, in ledu neposredno na koži ter ugotovili, da so z 20-minutnim obkladkom z ledom neposredno na koži hitreje znižali temperaturo tkiva in pri tem kože niso poškodovali. Bolečine lahko učinkovito ublažimo z zdrobljenim ledom, ki ga na prizadeto mesto položimo za 5–15 minut. Precejšnje število raziskav je ugotovljalo, koliko časa naj z ledom hladimo poškodovano mesto. Najboljše rezultate so dosegli z 20–30-minutnim hlajenjem.

Trajanje in pogostost uporabe ledu pa se spreminjata, ker sta odvisna od večjega števila

dejavnikov, kot so telesna maščoba in odstotek puste mišične mase ter vrsta poškodovanega tkiva (npr. kita, mišica, vez itd.). V *okencu 1* so napotki glede rabe ledu in/ali toplote.

OKENCE 1: NAPOTKI GLEDE UPORABE LEDU IN TOPLOTE

• *Kdaj bi morali uporabiti led?*

Led smemo uporabljati ves čas, ko traja rehabilitacija in izključno prvih 72 ur po poškodbi. Led je najbolje uporabiti čim prej po poškodbi.

• *Kdaj naj bi uporabili toploto?*

Toploto lahko uporabimo 72 ur po poškodbi. Če pa dvomite o tem, ali bi lahko poškodovano mesto začeli greti, za lajšanje naraščajoče bolečine še naprej uporabljajte led.

• *Kdaj poškodovanega mesta ne bi smeli greti?*

Prvih 72 ur po poškodbi poškodovanega mesta ne bi smeli greti. Po 3 dneh – če je poškodovano mesto še vedno oteklo in/ali boleče – se je treba toploti še izogibati, in sicer dokler se bolečina in oteklina ne uneseta.

• *Koliko časa naj bi hladili ali greti poškodovano mesto?*

Poškodovano mesto naj bi neprekinjeno greti od 20 do 30 minut, nato pa to ponavljali na vsako uro do uro in pol.

• *Kako naj uporabimo led in toploto?*

Ledeni obkladki so lahko različni: zmrznjeni zavojčki (glej *slika 1*), zdrobljen led, vedro z ledom ali celo vrečke zmrznjenega graha. Zmrznjeni zavojčki ali zdrobljen led so zelo učinkoviti, ker se zelo dobro prilagajajo konturam kože. Poškodovano mesto pa lahko grejemo s toplotnimi zavojčki (*slika 1*) ali tako, da ga potopimo v vedro s toplo/vročo vodo.

• *Ali naj bo med ledom in kožo ovira? Kako je z gretjem?*

Led lahko uporabite neposredno na koži. Če pa uporabljate vročo brisačo, naj bo med kožo in grelno brisačo plast zaščite, da ne pride do opeklin.

Slika 1: Zavojček za hlajenje in gretje za večkratno uporabo



Zavojček vsebuje zmes, ki daljši čas ostane mrzla ali vroča; hitro ga ohladimo v zmrzovalniku ali segrejemo v mikrovalovni pečici.

Kaj še storiti poleg gretja in ohlajanja

Ohlajanje tkiva podpremo še s kompresijsko obvezo in dvigom uda oz. poškodovanega mesta. To je učinkovita strategija proti vnetju. Raziskovalci z Univerze v Severni Karolini so preučevali učinke ohlajanja, ogrevanja in kontrastnih kopeli na 30 prvo- in drugostopenjskih zvinov gležnja tretji, četrti in peti dan po poškodbi. V vsako od treh skupin so razporedili po 10 udeležencev: ohlajanje, gretje (38–40°C) in kontrastne kopeli (9–15°C – 1 minuto in 38–40°C – 3 minute).

Poleg tega so vse poučili, kako naj delajo vaje za mobilizacijo gležnja – skupaj 20 minut.

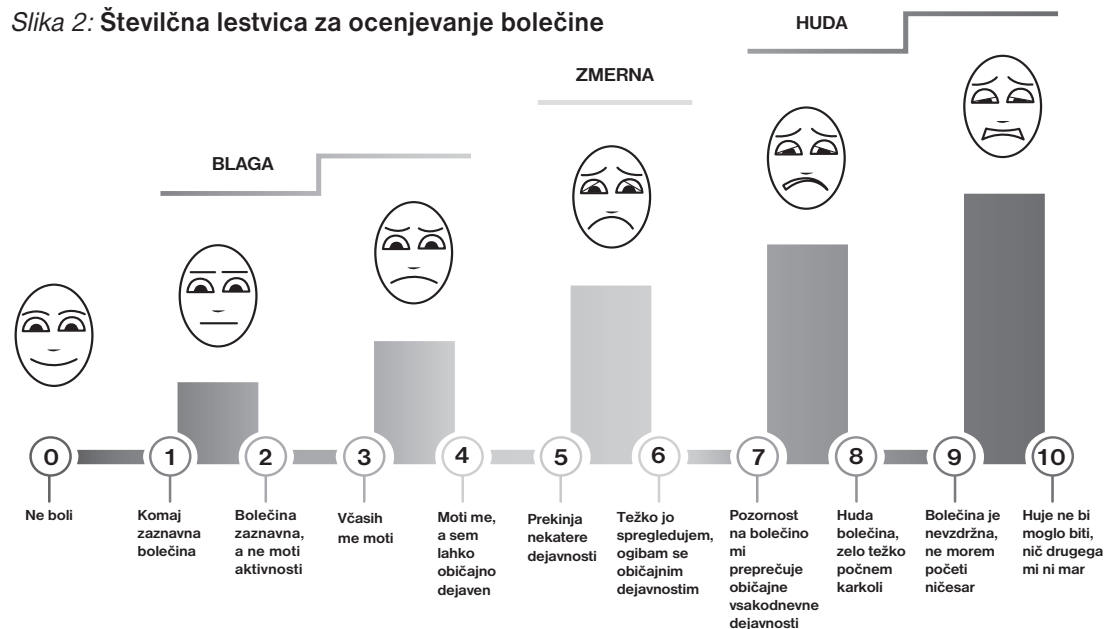
Rezultati so pokazali, da so vse tri skupine z vajami samo še povečale oteklino. Toda zdravljenje z ohlajanjem tkiva je v primerjavi z gretjem in kontrastnimi kopelmi močno omejilo otekanje. To nakazuje, da zdravljenje z ohlajanjem lahko traja dlje kot le prve tri dni. In če oteklina ob uvedbi vaj naraste, je najbolje, da uporabimo led s kompresijsko obvezo in jo na ta način zmanjšamo.

ŠTUDIJA PRIMERA

V ordinaciji me je obiskal 40-letni moški, ki so ga že dlje kot 3 leta pestile občasne bolečine okrog Ahilovih kit obeh gležnjev. Bolečina je postajala vse hujša, prvič pa jo je začutil po 7 minut trajajočem teku v trdih tekaških copatih. Ko se je začel pripravljati za nastop v maratonu in je trening postajal zahtevnejši, je bil prisiljen prenehati.

Bolečino je opisal kot "nadležen, tog, boleč občutek" z intenzivnostjo 6–7 od 10, kot jo je ocenil na številčni lestvici (glej *sliko 2*), kjer 0 označuje neboleče stanje, 10 pa najhujšo bolečino, kar jih je kdaj občutil. Pregled je pokazal, da pacient trpi za tendinopatijo obeh Ahilovih kit. Načrt zdravljenja je obsegal tri tedne s po dvema terapijama na teden, temu obdobju pa so sledile še tri terapije v razmaku po 7 do 10 dni.

Slika 2: Številčna lestvica za ocenjevanje bolečine



V načrtu zdravljenja smo začeli s 5-minutnimi vročimi obkladki, ki smo jih združevali s kolezarjenjem na stacionarnem kolesu. Temu je najprej sledila masaža, nato pa mobilizacija mehkih tkiv – mišic v mečih. Po mobilizaciji je pacient delal ekscentrične vaje za mišice meč, in sicer je stoje na robu stopnice, oprt na sprednji del stopala, počasi spuščal pete. Končno je statično raztezal mišice meč (glej *sliki 3 in 4*), pri tem pa je imel na petah obkladek z ledom. Doma je redno ohlajal poškodovano mesto, raztezal mišice meč in delal ekscentrične vaje s spuščanjem pet.

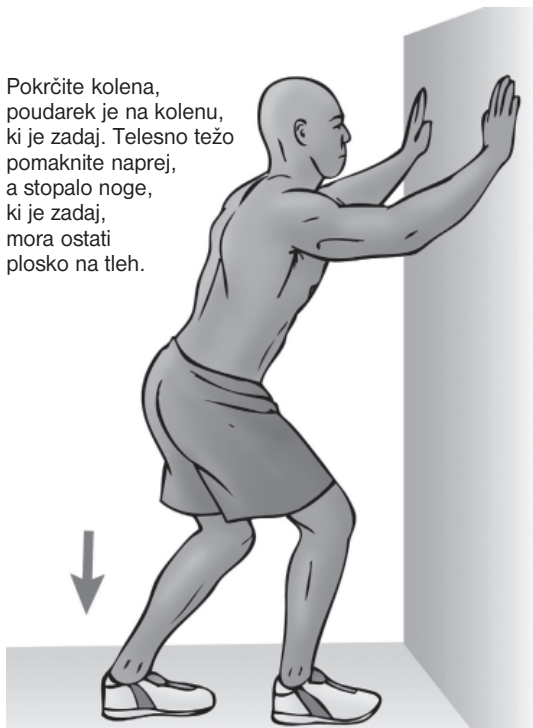
Pri ponovni oceni stanja (6. obisk) je bila bolečina na lestvici od 0–10 ovrednotena s 3–4 (50-odstotno izboljšanje) in zjutraj po vstajanju je pacient redkeje občutil nelagodje v predelu Ahilovih kit. Manj sta ga boleli tudi med tekom in po njem. Po zaključku zdravljenja je pri stiskanju in drgnjenju Ahilovih kit občutil le nezadovoljstvo, med tekom pa nič ali le malo. Pri vsakodnevni aktivnosti ga kiti nista boleli, bolečino pa je ocenil z 0–1.

Slika 3: Raztezanje dvoglave mečne mišice



Slika 4: Raztezanje velike mečne mišice

Pokrčite kolena, poudarek je na kolenu, ki je zadaj. Telesno težo pomaknite naprej, a stopalo noge, ki je zadaj, mora ostati plosko na tleh.



Glavni poudarki

- Z ohlajanjem (ledom) in toploto v postopku rehabilitacije ob različnem času obvladujemo bolečino, oteklino in mišični krč.
- Z 20–30 minutnim ohlajanjem z ledom optimalno zmanjšajmo oteklino in izboljšamo razpon gibanja.
- Led lahko uporabimo neposredno na koži, toplotne obkladke pa moramo obdati z zaščitno plastjo (tkanine), da ne povzročimo opeklin.
- Led in toploto lahko uporabimo skupaj (s kontrastnimi kopelmi) za izboljšanje pretoka krvi in za odplavljanje odpadnih snovi s poškodovanega mesta. O tem načinu pa lahko razmišljamo šele, ko se je bolečina poleгла.

Trevor Langford

Peak Performance 354, julij 2016

PLIOMETRIČNI TRENING

Monluxov pliometrični trening poskokov po stopnicah

Trener Jake opisuje svoj sistem poskokov po stopnicah za mlade športnike.

UVOD

Pred več kot 65 leti sem razvil metodo pliometričnega treninga za otroke in odraščajoče športnike. Zdaj, ko sem star 85 let, bi ta postopek rad delil še z drugimi. Postopek sem poimenoval Monluxov pliometrični trening poskokov po stopnicah. To je preprost, varen, dostopen in zelo učinkovit postopek razvijanja skrajno hitrih eksplozivnih refleksnih odzivov vzdolž kinetične verige. Z njim

posredno izboljšujemo hitrost šprinta, učinkovit vzdržljivostni tek, skakanje in preskakovanje.

Leta 1950 sem opazoval 20 odraslih danskih telovadcev, ki so bili na turneji na kolidžu George Williams YMCA, kako so preskakovali kozo. Zaleteli so se, se odrinili z eno nogo ter se po sonožnem pristanku na tleh odrinili s telovadne blazine (takrat še ni bilo odrivnih desk). Ko so tako elegantno preskakovali kozo, so bila njihova stopala 100 do 125cm nad tlemi. Bilo je videti, kako drug za drugim (na razdalji 1,5m) lahko letijo v popolnoma nadzorovan doskok. Kot 19-letni telovadec sem si tudi jaz želel na enak način poleteti v zrak in doskočiti.

Enega od danskih telovadcev sem vprašal, kaj trenirajo. Dejal mi je: "Trening poskokov." Želel sem slediti njihovem primeru, a ker v telovadnici nisem našel prostora, sem ugotovil, da je bližnje stopnišče edini prostor, kjer bi lahko treniral skoke. Tedaj nisem dosti razmišljal o tem, kako bom odskakoval s stopnic, to sem počel nenačrtno. Šele po številnih poskusih sem uspel odskakovati hitro. Te skoke sem po cementnih stopnicah v naslednjih tednih delal tako pogosto, da sem si na desnem stopalu pridelal podplutbo. Kljub temu da sem si stopalo povezoval, sem moral za več tednov prekiniti s treningom.

Kot telovadec na State College of Washington sem poskušal razne kombinacije odskokov. Ko sem začel delati kot trener/učitelj, sem v letih 1956 in 1957 odskoke s stopnic poučeval pri svojih urah telesne vzgoje. V 60. letih prejšnjega stoletja sem kot prostovoljec treniral več sto mladih telovadcev Združenja mladih kristjanov. Dosežki srednješolcev in osnovnošolcev, ki sem jih dolga leta treniral, tvorijo osnovo mojega načina pliometričnega treninga na stopnicah. Lani, ko sem kot prostovoljni atletski trener pomagal na krajevni srednji šoli, sem opazil, kako nekaj nogometašev trenira globinske "šok" skoke. Hotel sem jim priporočiti skupinski trening mojega načina odskakovanja s stopnic, a sem se odločil počakati, dokler nisem pregledal literature ter se prepričal, da bi bil dovolj varen za današnje otroke (kot usposobljeni fizioterapevt sem zdravil športnike in pričal na sodiščih o njihovih poškodbah in možnosti okrevanja).

Večina današnjih metod pliometričnega treninga je nastala v zadnjih 50 letih. Leta 1996 sem se upokojil in prenehal delati na kliniki za fizioterapijo, športno medicino in človeške dosežke. V 70. letih prejšnjega stoletja sem se seznanil z izrazom "pliometrija", a ga nisem povsem razumel do lanskega leta, ko sem dobro prebrskal razpoložljivo literaturo. Ugotavljam, da mnogi delavci v športu in rekreaciji pliometrije pravzaprav ne razumejo.

ZGODOVINA PLIOMETRIJE

N. P. Nielson in Frederic W. Cozen sta v svoji knjigo iz leta 1934 vključila tudi razvrščanje "odskoka" oz. "odboja". Zamisel o pliometriji je razvil sovjetski znanstvenik dr. Jurij Verhošanski. Bil je prvi, ki je ta trening praktično uporabil in dokazal, da lahko z njim močno izboljšamo dosežke. Izraz "pliometričen" je skoval ameriški atletski trener Fred Wilt, ustanovni urednik revije

Track Coach. Wilt je izvedel, da dr. Michael Yessis sodeluje z Rusi z željo, da bi zamisel o pliometriji predstavili tudi v ZDA. Yessis in Wilt sta sodelovala, zato da bi informacije o pliometriji prispele do ameriških trenerjev, toda doživele so odpor tako trenerjev kot športne medicine. Glavni cilj sovjetskih raziskav je bil razviti praktične metode uvajanja eksplozivnih sil, da bi izboljšali mišične odzive. Atlet naj bi skočil z višjega na tla in pri doskoku doživel "reakcijo šoka", s čimer bi se izboljšala hitrost refleksnega odziva. Tako je bil na primer čas refleksnega odziva hotenega, zavestnega skoka med 0,6s in 0,8s, pri ruskih pliometričnih eksplozivnih skokih pa med 0,1 in 0,2s.

V 30. letih prejšnjega stoletja je atletsko ogrevanje pred treningom v glavnem obsegalo statično raztezanje in tek. Yessis je pliometrijo pripeljal v ZDA in je v letih po tistem pisal knjige in članke, v katerih je opisoval še več drugih načinov za izboljšanje hitrosti in eksplozivne moči s ciljem, da bi izboljšali dosežke. Dr. Donald A. Chu in Gregory D. Meyers sta razjasnila definicijo pliometrije v telesni vzgoji in športnih standardih v ZDA. Chujevo definicija pliometrije je sprejela Ameriška akademija za športno medicino.

BIOMEHANIČNA ANALIZA PLIOMETRIJE

Ko se obremenjena mišica podaljšuje, govorimo o ekscentrični obremenitvi. Ko se kot raztegnjena vzmet spet krajša (krči), govorimo o koncentrični obremenitvi. Drobec sekunde med ekscentrično obremenitvijo in koncentričnim odzivom imenujemo amortizacijski premor. Večina avtorjev se strinja, da se obremenitev in odziv nanjo med pliometričnimi postopki dogaja v kinetični verigi trojne ekstenzije, v glavnem od gležnja in preko kolena do kolkov. Jaz pa menim, da antigravitacijske mišice iztegovalke hrbtenice, kompleks ramen in rok ter trebušne in druge mišice trupa znatno prispevajo k uravnoteženemu odzivu kinetične verige, ki skrbi za telesno držo. Povezave z držo morajo biti usklajene z iztegovalkami omenjenih treh predelov (poln razpon giba v gležnju, koleno, kolk), saj le tako obudijo super hiter refleksni odziv (raztegnjena vzmet se sproži). Kako hitro in kako silovito se zgodi preklop iz ekscentričnega v koncentrično, pa je odvisno od športnikove pripravljenosti, uravnotežene telesne drže in naprezanja.

PRIMERNOST PLIOMETRIJE ZA ODRAŠČAJOČE OTROKE

Znanstvena skupnost je spoznala, da več teka, poskakovanja, skipinga in skakanja pri otrocih spodbuja presnovo v kosteh in njihovo rast, in to veliko bolje kot hoja in statično raztezanje. Primer so vaje s kolenico, poskoki po eni ali obeh nogah in skakanje vseh vrst. Del osnovnega treninga vsakega otroka naj bi bile posebne vaje odskakanja, pri katerem se razvijejo zdravi odzivi glede telesne drže. Te vrste treninga spodbujajo eksplozivno mišično reakcijo, ki ni običajna za hojo, tek in statično raztezanje. Yessis v svoji knjigi *Eksploziven tek* navaja vrsto pliometričnih postopkov skakanja.

KAJ ZAHTEVA VRHUNSKI TRENING GLOBINSKIH SKOKOV S SKRINJE?

"Vrhunski mladi športnik bi moral biti za izvajanje pliometričnih vaj za noge vsaj tako močan, da iz počepa dvigne breme, ki znaša 1,5-kratno njegovo telesno težo. Vrhunski mladi športnik bi moral biti za pliometrične vaje zgornjega dela telesa (rok) dovolj močan, da dvigne breme, ki znaša 1-kratno njegovo telesno težo (če je težji od 100kg) in 1,5-kratno telesno težo, če je lažji od 100kg. Alternativno merilo ustrezne moči zgornjega dela telesa za začetek s pliometričnim treningom pa je 5 zaporednih sklec s ploskom." (Chu in Potach).

Pliometrični globinski skoki s skrinje pri vrhunskem športniku povzročijo močan mišični refleksni odziv in močno obremenjujejo kostne celice. Tovrstni trening zna biti neprimeren za rastoče otroke, mladostnike in starejše športnike (veterane), če npr. skačejo v globino s 75cm visoke skrinje. Povzroči lahko propadanje kostnih celic, čeprav je trenirajoči zadostil merilom moči, izraženim z rezultati v dviganju uteži. Manj usposobljenim športnikom zato priporočamo skoke s skrinj, nižjih od 75cm.

PLIOMETRIČNE RAZLIČICE NA STOPNICAH

Standardna višina stanovanjskih stopnic (od 10 do 20cm), primernih za poskok, je v okviru sprejemljivih gibalnih aktivnosti vsakodnevnega življenja otrok in mladostnikov. Stopnice javnih zgradb so visoke do 22cm. Globina stopnice je okrog 28cm. Stanovanjske zgradbe imajo različne konfiguracije stopnic. Prva stopnica se lahko začne v prtiličju in s 14 koraki nadaljuje do vrhnjega nadstropja. Kje drugje pa se prva stopnica lahko začne na izhodišču obrata k nižji ploščadi in napreduje proti zgornjemu nivoju ali obratno. Za ta papirnati primer sam uporabljam sedem korakov do srednjega podesta in sedem stopnic, ki vodijo do zgornjega. Treninške postopke prilagodite konfiguraciji stopnic in izmerite višino in globino stopnic za natančne meritve testa skokov. Na vsaka dva tedna naredite maksimalni test navpičnega odskoka (dosežni skok); tako povečujete eksplozivno moč in lahko ugotovite, kako dobro se skakalec odziva na trening.

Globinski skok s stopnice je nižji od globinskega skoka s 75cm dvignjene skrinje in ga je treba izvajati tako, da ste obrnjeni proti ploščadi in ne proč od nje. Ciklus treniranja odskoka s stopnic traja 6 tednov, in sicer 2–3-krat na teden. Ko si športnik začetnik izuri refleksni odziv, ga je treba aktivirati enkrat ali večkrat na mesec in ga ohranjati v preostalem delu sezone ter, kolikor je potrebno, tudi v netekmovalnih ciklikih treniranja. Če športnik pridobljenega ne ohranja, ko se njegova telesna priprava poslabša, tvega, da bo izgubil refleksni hitrostni odziv. Ves čas svoje tekmovalne poti mora ohranjati tudi tehnične veščine, kondicijo in druge odskočne aktivnosti. Atleti pogosto ugotovijo, da jim koristi kratka prenosna različica odskokov s stopnic tudi na ogrevanju tik pred nastopom.

RAZISKAVA O URESNIČLJIVOSTI PLIOMETRIČNEGA TRENINGA V OKVIRU TELESNE VZGOJE IN ŠPORTA

Odraščajoči otroci za zdravo presnovo kostnih celic potrebujejo tek, poskoke, skippinge in skoke ter splošne aktivnosti, kjer odskakujejo od tal. Koristijo jim tudi posebne pliometrične vaje. Na ta način gradijo kostni sistem, ki bo zdržal vse življenje in jih varoval pred boleznimi staranja, ki napadajo tudi kosti. Trenerje, starše in zdravnike zanima, kako celična presnova deluje na odraščajoče otroke.

Kolikšno je pretirano naprežanje otrok? Telesna mladih otrok so lačna gibanja in naravno težijo po neprenehnem gibanju – tako otroci odrastejo v odrasle. Naslednje raziskovalno poročilo potrjuje potrebo po pliometričnih vajah in vajah odskakovanja od tal:

Mark W. Forwood – JBMR (*Journal of Bone and Mineral Research*), "Pomembnost mehničnega obremenjevanja": "Za zdravo rast kosti niso dovolj le statične ali izometrične vaje, ampak tudi primerne ciklične obremenitve z različno močnim naprežanjem in v različnih smereh gibanja. Ker je za prilagoditveni odziv potrebnih samo nekaj ciklusov obremenitve, so kratkotrajnejše obremenitve in vmesni počitki učinkovitejši kot posamični dolgotrajni treningi. Ta parameter obremenjevanja nam pomaga, da koristno posredujemo v prid javnega zdravja – posledici sta izboljšana kostna masa in trdnost kosti pri otrocih in mladostnikih."

Še več drugih raziskovalcev potrjuje koristnost obremenjevanja kosti za njihovo rast; spodaj so naslovi njihovih objav:

- Fredrik Derter in sodel.: "Šestletni program vadbe izboljšuje lastnosti kosti, ne da bi vplival na tveganje za zlome" – JBMR.
- Diana Kuh in sodel.: "Rast od rojstva do odraslosti in kostni fenotip v zgodnjih fazah starosti" – JBMR.
- Michael Behringer in sodel.: "Vpliv prenašanja teže na vsebnost mineralov v kosteh in njihovo gostoto pri otrocih in mladostnikih; meta-analiza."
- Rachel L. Duckham in soavtorji: "Ali telesna aktivnost mladostnikov posebej koristi določenim predelom kosti oz. specifično enemu od spolov glede velikosti kosti mladih odraslih, vsebnosti mineralov in izmerjene moči?" – JMRB. Ta raziskava sklepa takole: "Telesna dejavnost mladostnikov pozitivno vpliva na strukturo in moč kosti v zgodnji odraslosti. Prednosti, zlasti glede velikosti kostne površine in vsebnosti mineralov, segajo v dobo mlajše odraslosti, celo če so se mladi odrasli nehali ukvarjati s telesno aktivnostjo."

ZAKONI, KI VLADAJO PLIOMETRIČNIM SKOKOM

• Na kakšne načine *Newtonov tretji zakon* vpliva na gibajoče se telo? Primarni učinki so: obremenitev mišice, ko se ekscentrično podaljšuje, učinek reakcije mišice in opore vezi v času zastoja ali amortizacije pred odskokom ter "odboj" koncentričnega mišičnega krčenja, ki je sorazme-

ren sili. Celoten reaktivni odskok je odvisen od različne stopnje splošne kondicijske pripravljenosti športnika ter njegove poprejšnje pliometrične priprave.

• *Zakon funkcije* – Gibanje spodbuja delovanje telesa, delovanje pa spodbuja strukturo. Zato je gibanje nujno za razvoj zdravo delujoče zgradbe telesa.

• *Wolffov zakon* – Zgradba se spreminja v skladu z obremenitvami in naprežanjem, ki jih mora prenašati.

• *Roodov zakon* – Človek lahko razvije samo tisto prvino telesne pripravljenosti, ki jo obremeni z zanjo specifično aktivnostjo. Če naj se v celotnem telesu okrepi celična presnova, je treba v trening vključiti določene vsebine za razvijanje moči, gibljivosti, okretnosti, ravnotežja, koordinacije in reakcijskega časa ter tako zagotoviti zdravo delovanje sistemov, kot so živčno-mišični, srčno-žilni, kostni in drugi.

ZNAMENJA SKRAJNO HITRE REFLEKSNE MOČI SO:

- hiter odskok;
- sproščen odskok (lahko je sproščen, a mu manjka eksplozivnosti, da bi se odzval z dobro tehniko);
- odskok je dobro usmerjen navzgor – le rahlo pokrčenje v kolenih in kolkih;
- odskok je mehanično učinkovit, tekoč (ne prisiljen);
- odskok je prožen, podoben je sprožitvi stisnjene vzmeti (ne medel – odskok je nadzorovan – videti je kot skok žabe, ko sproži krake);
- odskok je videti lahkoten in na oko prijeten; vsi vedo, kaj to pomeni.

Predlagam, da svoje varovance fotografirate ob začetku treninga poskokov po stopnicah in nato spet po šestih mesecih ter po enem letu. Kot trener se boste kar nekaj časa učili prepoznavati različne stopnje odličnosti odskakovanja. Prepoznali boste osupljivo hiter refleksni odziv svojih najboljših atletov, ko bodo skakali po stopnicah, in prisegali boste, da so že usvojili koordinacijo, s katero so ga zmožni obupati. Pozneje pa, ko bodo vajo izmojstrili, bo njihovo izvajanje zares bleščeče.

Toda tako športnik kot trener morata biti potrpežljiva. Včasih športnik še ni ustrezno pripravljen za pliometrične vaje.

1. Vaja preskakovanja črte za začetnike

Večina osnovnošolskih začetnikov bi morala delati vzdolžne in pravokotne skoke čez črto, narisano na tleh, in sicer vsak drugi dan po en ali dva kroga vaj. Tako naj bi se pripravili na odskakovanje z ene stopnice 5 tednov pozneje. Pred otroci je na tleh narisana črta. Stojijo na začetku črte in jo preskakujejo naprej in nazaj ter se hkrati pomikajo stransko, dokler ne dosežejo 3m oddaljenega konca črte. Pri drugi vaji skočijo vstran v levo in nato odskočijo vstran v desno ter tako napredujejo do 3 metre oddaljenega cilja. Nato se vrnejo na start s skoki in odskoki naprejnazaj. Temu lahko dodamo vajo, pri kateri ena noga visi nad tlemi – torej skoke in odskočke pre-

ko črte po eni nogi. Da bi ohranili ravnotežje, prosto viseče noge ne smejo potiskati nazaj za stopalo, po katerem skačejo.

2. Pravokotno usmerjeni skoki

Iste črte, preko katerih so otroci skakali v vzdolžni smeri, lahko služijo tudi za skoke, ki jih delajo pravokotno na črto. Stojijo naj za levo ali desno črto, gledajo naj predse. Izmenično naj z eno in drugo nogo skačejo vstran preko srednje črte k stranskima črtama do cilja, ki je 3m stran. V vzratni smeri naj se s sonožnimi skoki vrnejo na start. Pričakujete lahko, da bodo v vzratni smeri – po eni ali obeh nogah – skakali nekoordinirano. Da bi vas razumeli, boste morali enega ali pa kar ves razred poučiti, naj hodijo vzratno. Nato naj na mestu poskakujejo naprej, vstran in nazaj. Navsezadnje naj neprekinjeno izmenično vzratno poskakujejo z ene noge na drugo. Mor-da bodo pred vsakim poskusom želeli enkrat ali dvakrat poskočiti na mestu.

Zahtevnejši preskok pod pravim kotom izvedejo na eni nogi. Preskoke naj delajo najprej v smeri naprej, nato pa nazaj na razdalji 3m. Če je 3m preveč, lahko 1,5m skačejo po eni nogi, 1,5m pa po drugi.

3. Osnovni poskok z ene stopnice

Stojte na prvi stopnici, s petami dvignjenimi nad rob stopnice. Če je potrebno, roko položite na ograjo ali pa primite za roko partnerja, če se ne morete opreti na ograjo. S stopnice se sonožno spustite (skočite) na podest in takoj odskočite spet nazaj v startni položaj. Ponovite dvakrat. Varovance opozorite, naj se s stopnice spustijo tako, da bodo prsti tesno ob stopnici.

Začnite tako, da vzravnan stojite na stopnici z rahlo pokrčenimi koleno in kolki. Vzravnan položaj ohranjajte ves čas, ko traja skok. Ne odrivajte se s ploskega stopala, ki ni pripravljeno sprejeti teže in se odriniti navzgor. Odskok se začenjajo s petami rahlo dvignjenimi nad vodoravnim položajem, nato pa se vrnejo v startni položaj. Doskok je tesno ob stopnici in na prednji del stopala, teža se prenese na ves stopalni lok in za trenutek na peto. Energija globinskega skoka se pretvori v odskok, še preden ima stopalo priložnost, da se posede.

Tisti, ki odskokov ne znajo izvesti pravilno, naj delajo naslednjo vajo: stoje proč od stopnic naj neprekinjeno odskakujejo na mestu, in sicer naj trem manj intenzivnim odskokom sledi en hiter in čim višji odskok.

4. Odskok z dveh stopnic

Do 2. nadstropja običajne stanovanjske hiše je navadno 14 stopnic. Vmes je po 7 stopnicah podest, kjer se stopnišče obrne. Najprej skačemo sonožno, nato po vsaki nogi posebej. Šest stikov naredimo z eno nogo, šest pa z drugo. Začnemo na prvi stopnici. S te se najprej spustimo na podest v pritličju, nato pa odskočimo na drugo. Postopek ponavljamo, dokler ne pridemo na vrh 14 stopnic. Če na razpolago ni 14 stopnic, je naslednja vaja nadomestilo za skoke preko dveh stopnic: postavite se na prvo stopnico, spustite se na tla in odskočite preko dveh stopnic. Potem se spustite eno stopnico nižje. Spustite se še enkrat na podest in ponovite.

5. Diagonalni skoki preko dveh stopnic

Z obema nogama: na sprednjem delu stopal stojte na prednjem robu stopnice, pete naj bodo dvignjene nad rob stopnice. Sonožno doskočite na stopnico nižje in v diagonalni smeri preskočite dve stopnici višje na drugo stran stopnišča. Poskoke nadaljujte, dokler ne pridete do podesta v 2. nadstropju, 10–12 poskokov ali 6 stikov od podesta do podesta ter en korak na podestu. Sprehodite se spet na dno stopnišča.

Po eni nogi: na eni nogi se spustite za stopnico navzdol in nato skočite diagonalno preko dveh stopnic. Začetniki doskakujejo sonožno. Ta vaja je težja in zahteva koordinacijo, ravnotežje in okretnost ter hitro odzivnost mišic. Mislite na to, da pri vaji odskokov "vodite" z ramenom. Prosta noga visi in se ne dotakne stopnice. Ne puščajte je za odzivno nogo.

6. Test višine in razdalje skoka preko stopnic

Trener naj stoji eno stopnico nižje od skakalca (kot "izvidnik") in naj roko drži blizu skakalčevega križa, ne da bi se ga dotikal, za vsak primer, če bi skakalec izgubil ravnotežje in padel nazaj. Višina skoka čez 4 stopnice (višina stopnice je 22cm) je 86cm, razdalja do doskočišča pa 1,2m. Višina skoka čez 5 stopnic je 108cm, dolžina pa 1,5m. Prepričan sem, da bi moral biti vrhunski mladinec sposoben skakati najmanj preko 5. stopnic. Kdor bi zmogetl skočiti preko 6. ali 7. stopnic, bi bil šolski rekorder.

7. Pristajanje na tleh

Postavite se tako, da boste gledali po stopnicah navzdol in na podest skačite s prve in druge stopnice. Z vsake skočite po dvakrat in doskočite sonožno z rokami, iztegnjenimi predse. V doskočenem položaju 3 sekunde ostanite z rahlo pokrčenimi koleno in kolki. To je telovadni doskok, ki nas nauči pravilnega nadzora nad pristankom na tleh, ko gledamo proč od stopnic ali ko smo obrnjeni nazaj k stopnicam. S to vadbo športnika pripravljamo tudi na globinske skoke z večjih višin.

8. Tehnični napredek

Otroci lahko v prvih 6 tednih napredujejo od pliometričnega treninga čez črto, narisano na tleh, do skokov z ene stopnice. Izkušeni športniki lahko začnejo s spuščanjem z ene stopnice in odskokom nazaj nanjo brez uvodnega treninga pliometrije čez narisano črto. Naslednji koraki so spuščanje in navpični ter diagonalni skoki čez dve stopnici. Za trening vnete športnike spodbujajte, naj vadijo tudi skoke čez črte, saj se tako navajajo na globinske skoke in odskoke. Ko v začetnih fazah delate z otroki in starejšimi športniki (veterani), se izogibajte prevelikemu številu odskokov z ene noge na višini 10cm. Mlade bi začele pestiti bolečine, stari pa imajo pogosto šibka kolena in kolke ter toge gležnje, kar izključuje napredovanje k vrhunskemu treningu. Ko ste v dvomih, pri zdravniku preverite, ali bi gležnji, kolena in kolki vaših mladih in starih varovancev prenesli specifične skakalne aktivnosti (skoke v globino in odskoke).

Razmerje med skoki in odskoki po eni in obeh nogah naj bo 1:4. To pomeni 4 sonožne odsko-

ke, ki jim sledi en odskok na eni in drugi nogi. Nekatere osnovne kombinacije skokov po stopnicah so 4:1, 8:2, 20:5, 32:8 in 40:10, seveda s trenerjevo ali učiteljevo odobritvijo. Zapomnite si, da je 20:5 vlečni konj vsakega treninga. To je osnovna raven treninga za brušenje skrajno hitrega refleksnega odziva. To vajo naredite pred vsemi drugimi zahtevnejšimi kombinacijami skakanja po stopnicah. Postopno napredujte od 4:1 proti 8:2. Vmes naj mine nekaj dni, nato pa postopno pridite do razmerja 20:5.

To vam vzame le nekaj minut, zato naj športnik počiva minuto ali dve in naredi 10 sonožnih kontaktov s tlemi preko 2 stopnic. Naslednji trening tvori osnovna vaja 20:5, ki ji dodajte še navpične kombinacije skokov preko 1–3 stopnic. Ko boste potrebovali še več eksplozivne moči, poskusite različne kombinacije sonožnih ali enonožnih odskokov vključno s testom višine stopnic. "Vlečna" kombinacija 20:5 je izbira za razvijanje silovitega skrajno hitrega odziva preko vse kinetične verige, ki jo je treba čvrsto vdelati v nevrološko spominsko sled. Ta osnovna vaja postaja iz meseca v mesec hitrejša in se spremeni v skrajno hitro odzivno navado.

9. Vaje za ogrevanje

Včasih vidim otroke, ki za ogrevanje malce potečejo in naredijo nekaj poskokov v razkorak z odročenjem (na spletu so poskoki prikazani pod geslom "jumping jacks"). Sam sem otroke iz razreda popeljal k stopnicam, kjer smo kar začeli skakati – in nikomur se ni zgodilo nič. Ko poučujete razred ali večje število otrok, pa je najbolj razumno narediti vajo, ki sprosti sklepe, pospeši krvni obtok in kinetični verigi telesa napove, da bo sledil trening odskokov. Pred globinskimi skoki in pliometričnim treningom nasploh bi se morali tako ali drugače ogreti in raztegniti mišice ter sklepe, in sicer zato, ker je to nujno v telesnem smislu, pa tudi zato, ker je to previdnostni ukrep v pravnem smislu. Lahko se ogrevate po svoje ali pa si izberete nekaj s spodnjega seznama:

1. Poskoki v razkorak z odročenjem (angl. *jumping jacks*). Poskrbite za poln razpon gibanja lopatic, roke naj gredo do ušes.
2. Sede na tleh – stopalo obračajte navzven, navznoter, navzgor in navzdol; nato s stopalom še krožite – 4x v vsako smer.
3. Sonožni poskoki na mestu, vsak četrti poskok naj bo čim višji – 4x.
4. Iztegnite roke in zgrabite okroglo kljuko vrat (gumb) ali partnerjevo roko in globoko počepnite – močno spustite zadnjico – 2x.
5. Vaja "dobro jutro", pri kateri stojite v razkoraku in se priklanjate naprej, noge pa so v kolenih stegnene – 4x.
6. V predklonu z rokami na kolenih noge postavljajte v položaje, v katerih raztezate mečne in zadnjične mišice, mišice upogibalke kolen (zadajšnja stran stegen) in mišice primikalke. Ob koncu vsakega raztega še zakrožite z boki v slogu havajskega plesa hula in s tem raztegnite ustrezne mišice – 4x.
7. Zvijanje trupa – 4x.
8. Hodite, tecite, tecite z visokimi koleni (skipping) na razdalji 20m.

KONTRAINDIKACIJE PLIOMETRIČNIM POSKOKOM NA STOPNICAH

Pred pliometričnim treningom ne dvigajte uteži in ne trenirajte aerobne vzdržljivosti. Sicer pa pliometričnih vaj ne smemo delati po kakršnekoli napornem treningu, saj je to recept za ubijanje refleksov. Nekatere otroke dan po pliometričnem treningu boljijo trebušne mišice, gležnji in stopalni lok, glava v zatilju, hrbet in noge nasploh. To je za novo aktivnost, ki je še niso vajeni, namreč za odskakovanje po pristanjku na tleh, normalno. Če pa se nad bolečinami hudo pritožujejo, z vajami prekinite vsaj za štiri dni. Take bolečine namreč navadno trajajo tri dni, potem pa izginejo. Ob treningu na stopnicah se moji mladi športniki niso nikoli pritoževali nad dolgotrajnimi hudimi bolečinami v mečih, kaj šele da bi si poškodovali ahilovo kito, natrgali ali strgali meniskus ali zvili gleženj. Bolečine so se pojavljale, če so trenirali preveč navdušeno, če so skakali bosi ali pretirano trenirali na betonskih stopnicah. Takrat se je izkazalo, da so premočno obremenili stopala. Te težave smo reševali z mrzlimi kopelmi po treningu in nekaj celodnevnimi počitki, oziroma tako, da so se mladi športniki nekaj dni ogibali pliometričnemu treningu. Stopalni lok smo začasno razbremenili s kosi medicinskega lepilnega traku. Prilepili smo jih od palca do pete in okrog nje in zasidrili s kosom okrog prednjega dela stopala tik za prsti.

SKLEP

Pravilno predstavljen Monluxov postopek pliometričnih skokov na stopnicah je varen, zahteva le kratkotrajno učenje in učinkovito pripomore k napredovanju.

Zdravniki, učitelji ali trenerji bodo tovrstni trening opisali kot še eno različico med mnogimi sredstvi treniranja eksplozivne in elastične moči, ki otrokom pomaga, da tečejo in skačejo učinkoviteje, hkrati pa spodbujajo zdravo rast in razvoj.

Jacob Monlux

Track Coach 214, zima 2016

TRENERSKI VETERAN BREZ PRIMERE

Boter

V Riu ni bilo veliko trenerjev, ki bi imeli več izkušenj od Jürgena Gröblerja, staroste britanskega veslanja. Kot odkriva Matt Majendie, mu leta niso vzela prav nič teka po zlati medalji na njegovih 11. zaporednih olimpijskih igrah.

Pet dni pred začetkom letošnjih OI je Jürgen Gröbler upihnil svečke na svoji torti za 70. rojstni dan.

Od leta 1972 je legendarni nemški veslaški trener na desetih zaporednih OI (mednje ne štejemo OI leta 1984, ko je njegova rodna Nemška demokratična republika bojkotirala igre v Los Angelesu) do zlata povedel najmanj po eno posadko.

Zdaj ko je že 45 let (od tega 19 let v NDR in 26 let v Veliki Britaniji) v vlogi vrhunškega trenerja veslačev, odločna zanika, da bi kot sedemdesetletnik začel razmišljati o koncu svoje trenerske kariere, ki ji v svetovnem merilu ni primere.

“Za trenerja velja najbrž enako kot za dobro zoreče vino,” govori v bazi v Cavershamu, kjer se na Ol pripravljajo britanske posadke. “Let ne jemljem kot težave, dokler sem zdrav in imam občutek, da še lahko sedim za krmilom. Počutim se enako dobro kot vselej.”

Gröbler je verjetno najbolj znan po tem, da je sira Steva Redgrava popeljal k njegovim zadnjim trem olimpijskim naslovom, tudi tistemu v Atenah, ki je bil edina britanska zlata medalja na tistih Ol.

“Izkušnje so pomemben dejavnik (moje uspešnosti), ne pa najpomembnejši,” pojasnjuje. “Vedno pravim, da lahko vzamete tri ali štiri različne kuharje in z enakimi recepti ter težami in drugimi merami bo vsak od njih skuhal drugačno jed. Verjetno bo najboljši tisti, ki bo pravilno zmešal vse sestavine. V športu je zelo pomembno, da imaš pravi občutek za sestavine treninga in njihovo kombiniranje. Ne gre za to, kako star si, temveč za to, ali imaš okrog sebe prave ljudi, ki ti pomagajo, da ne ponavljaš enih in istih napak.”

“Če recimo igraš na klavir in imaš pred seboj Beethovno skladbo, jo nekateri poustvarijo izjemno, pri drugih pa zveni nekako ‘klenkajoče’. Samo ljudje, ki imajo občutek, iz sebe izvabijo res najboljše.”

Tisti, ki jih je Gröbler treniral, o njem govorijo kot o prijaznem očetovskem liku, ki zna prisluhniti svojemu varovancu in ki zna biti trd, ko je to potrebno.

Gröbler je prvič prišel na Otok pred dobrimi 25 leti, ko je začel trenirati pri Leandru v kraju Henley-on-Thames, kjer je imel svojo bazo S. Redgrave. Ker je prišel iz dežele vzhodnega bloka, se mu je pomanjkanje strokovnosti v klubu rahlo upiralo.

“Leta 1991 so bili v klubu ljudje, ki so bolj uživali v restavraciji kot v telovadnici in na treningu,” mi pripoveduje. “Poleg tega so bili trenerji šolski učitelji, ki so to počeli poleg svoje glavne službe.”

Od tedaj so se britanski pogledi na treniranje veslanja odločno spremenili. Gröblerjeva stališča se sicer niso, je pa svoje metode medtem izboljšal.

“Načela, ki sem se jih naučil spotoma, se niso spremenila. Če se ozrete 25 ali 30 let v preteklost, lahko ugotovite, da se nismo spremenili niti ljudje. Tudi Einsteinova teorija še vedno velja! To, kar vam pripovedujem, ni staromodno.”

“Nekatera načela treniranja se niso spremenila in so močno vodilo mojega treniranja v zadnjih letih. V našem športu ni bližnjic. Brez treniranja se ne moreš odlikovati. Mentaliteta športnikov in način, kako prihajajo v šport, sta drugačna, toda njihova telesa so enaka. Treniranje telesa je drugačno zaradi novih znanstvenih spoznanj glede obremenitev in podobnih stvari. To je delček novega.”

Poudarek je sicer na njegovih preizkušanih metodah, toda Gröbler ves čas išče nove načine in pristope, s katerimi bi pomagal svojim posadkam. Njegova mantra je “vedno je nekaj, česar še nismo preizkusili”, in zato svoje veslače in trenerje sili, da se sprašujejo: “Ali bi lahko kaj naredili še bolje?”

Zanj to pomeni, da se, kadarkoli je to možno, hrani z vednostjo iz drugih športov in njihovih najboljših praks. “Mislim, da moraš biti brez predsodkov, širokega duha, in poslušati različne ljudi, na primer znanstvenike,” pravi. “Tisto kar odkrijejo, ni vedno novo, vendar ti osveži razmišljanje in te spodbudi, da poizkusiš. Ne želim biti zataknjen ob tisto, kar je veljalo pred 45 leti, in gotovo tudi nisem. Trudim se biti na tekočem in v naše programe treniranja prinašati novo razmišljanje, a ne da bi zaradi tega zanemarjali osnovna načela.”

“Postajati moraš vedno boljši, kajti vsaka situacija je drugačna, in če se ne prilagajaš temu, kako se stvari spreminjajo po svetu, boš capljal v ozadju. Mislim, da mora imeti trener vse niti v rokah, od znanstvenih reči do tega, kako dela z mladino.”

Videti je, da leta niso pogasila Nemčeve vroče želje po uspehu; Gröbler pričakuje, da bodo v Riu britanski veslači še enkrat osvojili največ veslaških medalj, tako kot jim je to uspelo v Londonu leta 2012.

Celo na “jesen življenja” želja še vedno gori za, kot to imenuje, “mojo službo, ki je moj konjiček”.

Če bi mu uspel podvig osvojiti 11 zlatih medalj na 11 zaporednih olimpijskih igrah, ali to ne bi bil pravi trenutek za slovo?

V življenjski dobi, ko bi se drugi v njegovem položaju ogledovali po udobnem pokoju v francoski pokrajini Dordogne, Gröbler pravi: “Težava je v tem, da imam svoj poklic zares rad. Želim ga opravljati spet in spet, kajti ves čas prihajajo novi veslači, ki so zame izziv. V tem smislu je moj poklic neverjetno zanimiv.”

Veslaški navdih: Gröblerjeve življenjske lekcije

Najpomembnejša učna lekcija, ki se je je Gröbler naučil v 45 letih, je, da vsak nov športnik trenerju prinaša nove izkušnje.

Njegov genij se skriva v intuitivnem prepoznavanju individualnih prednosti vsakega posameznega veslača in v tem, da iz vsakega varovanca izžame njegov skrajni potencial.

Razmišlja takole: “Če delaš z ljudmi, se vsak dan naučiš česa novega. Vsako leto si nabereš več znanja in izkušenj o tem, kako različno se odzivajo ljudje.”

“Včasih lahko situacije primerjaš s preteklimi in to ti lahko pomaga, da se odločiš pravilno. Toda učiš se kljub temu ves čas.”

“Ko delaš z mladimi ljudmi, moraš hitro sprejemati prave odločitve; tako si pridobiš njihovo zaupanje. Gre za vodenje ljudi; gre za vodenje moštva – oboje sta nadvse pomembni veščini, ki te ohranjata na položaju.”

Matt Majendie

Coaching Edge 43, pomlad 2016

Učinki treninga za čvrst trup na dosežke in poškodbe vrhunskih športnikov

Večina športnikov, ki redno trenirajo in nastopajo, do določene mere krepijo tudi mišice trupa. Pred nami je kritični pregled znanstvenih raziskav, ki preučujejo odnos med čvrstostjo (stabilnostjo) trupa in športnimi dosežki ter preventivo in rehabilitacijo poškodb. Odkrivamo tudi metodološke omejitve in vprašanja, povezana s temi raziskavami, ter ponujamo priporočila za treniranje in rehabilitacijo. To področje trpi za pomanjkanjem terminološkega soglasja in različni opisi *jedra telesa* (trupa) tudi prispevajo k zmedeni, ker si niso enotni glede anatomskega opisa (npr. z udi ali brez njih). Vprašljivo je tudi dejstvo, da deli teoretične podlage, ki se nanašajo na stabilnost jedra, izhajajo iz preučevanja bolečin v križu, kar vzbuja dvome o povezanosti tega problema z aktivnimi športniki. Preizkusov stabilnosti trupa je zelo veliko, a doslej še nismo razvili univerzalnih meril. Predlagani testi stabilnosti trupa so ali delno veljavni in nezanesljivi ali pa jih glede tega dvojega sploh niso ovrednotili. Ciljna posredovanja s treningom za čvrstost trupa so v nekaterih primerih pozitivno delovala na naloge, specifične za določen šport (npr. na hitrost metanja). Več presečnih raziskav poroča o šibki do zmerno močni povezavi med čvrstostjo trupa in nekaterimi za šport specifičnimi nalogami, za katere je značilna močna komponenta trupa (npr. metanje pri baseballu, visoki udarci pri golfu, teniški servis). Niso pa odkrili vzročne zveze med čvrstostjo trupa in športnimi dosežki. Še več, sam šibak trup pri športnih poškodbah ni prevladujoči dejavnik. S krepitvijo trupa pa lahko skrajšamo čas okrevanja po določenih poškodbah, vendar dolgoročno nič bolje kot z drugimi vrstami treninga.

Sklepamo torej lahko, da z namenom, da bi izboljšali športne dosežke, preprečevali poškodbe in pospeševali rehabilitacijo, ne bi smeli podarjati krepitve trupa same. Potrebujemo več raziskav za namere operativnega opisa, razviti moramo veljavne in zanesljive teste čvrstosti trupa in raziskati vzročno-posledične odnose med čvrstim trupom in športnimi dosežki, preventivo in rehabilitacijo poškodb.

Pred več kot desetletjem je več avtorjev postavilo teorijo, da je stabilnost jedra telesa (čvrst trup) bistvena za športne dosežke in preventivo pred poškodbami. Njihove teorije so v glavnem temeljile na raziskavah, ki so se ukvarjale s pacienti z bolečinami v križu. Z dokazi in priporočili teh raziskav se je industrija fitnesa strinjala in jih je tudi sprejela. Pogosto so citirane prve raziskave, ker so izhodišče nadaljnjih študij o tej temi,

in tako se zadnje desetletje veliko razpravlja o pomembnosti stabilnega trupa za športne dosežke in zaščito pred poškodbami. Definicije izraza *čvrsto jedro* se od raziskave do raziskave razlikujejo, in sicer v skladu s kontekstom, v katerem jih avtorji obravnavajo. Vendar večina avtorjev v definicijo jedra telesa vključuje trup s posebnim poudarkom na ledveno-medeničnem delu telesa. Sistem stabilizacije se sestoji iz pasivnih (vezi in kosti), aktivnih (mišice) in živčnih struktur.

Ali vrhunski športniki-tekmovalci posebej krepijo trup? Če se ozremo po znanstvenih objavah, najdemo opise splošnih vzorcev treniranja elitnih svetovno veljavnih športnikov v športih, kot so hokej na ledu, smučarski tek, biatlon, hitrostno drsanje, nogomet, orientacijski tek in nordijska kombinacija. Žal pa te raziskave ne odkrivajo, kolikšen obseg treninga namenjajo treningu za čvrst trup.

Kot strokovnjaki za telesno (kondicijsko) pravo in fizikalni terapevti v Norveškem olimpijskem pripravljalnem središču avtorji te študije do obisti poznajo vsakodnevni trening in rehabilitacijske programe velikega števila vrhunskih športnikov. Naš pregled treningov in dnevnikov treninga ter pogovori s športniki in trenerji nam odkrivajo, da mišice trupa krepijo športniki svetovnega razreda v naslednjih športih: teku na smučeh, biatlonu, smučarskih skokih, nordijski kombinaciji, hitrostnem drsanju, deskanju na snegu, alpskem smučanju, hokeju na ledu, nogometu, rokometu, veslanju, kajaku in kanuju, plavanju, kolesarjenju, golfu, jadranju, tekvandoju, rokoborbi, orientacijskem teku in atletiki. Pravzaprav je trening za moč trupa edina vrsta treninga, razširjena v vseh naštetih športih. Skupna količina tedenskega treninga za moč trupa se med posamezniki in športnimi disciplinami močno razlikuje, in sicer od 5 minut do 2 uri na teden. Več treninga za moč trupa kot drugi opravijo smučarski tekači, veslači, kajakaši, jadralci in igralci golfa. Splošna težnja pri vseh športnikih pa je, da trup bolj kot v tekmovalni sezoni krepijo v pripravljalni dobi. Tega treninga je praviloma več v času rehabilitacije po poškodbah, ko je specifični trening prepovedan.

V času tekmovalne sezone so bolečine v križu najbolj razširjene med smučarskimi tekači, veslači, orientacijskimi tekači, telovadci in ritmičnimi telovadkami. Mladi tekači na smučeh so bolečine v križu lajšali s spreminjanjem položaja telesa med vadbo in s poudarjanjem pomembnosti preventivnih strategij, kamor sodi tudi krepitev trupa. Trening za čvrst trup je pogosto namenjen lajšanju oz. zdravljenju bolečin v križu. Bolečina vpliva na obvladovanje gibanja in nekateri zato trdijo, da bi morala zdravniška obravnava pacientov z bolečinami v križu vključevati tudi biopsihosocialne pristope.

Čeprav krepitev trupa ni glavna zvrst treninga v nobeni športni disciplini, jo do neke mere izvaja večina športnikov. In čeprav je trup priljubljena tarča splošnega kondicijskega treninga, ostajajo neodgovorjena vprašanja glede pozitivnih učinkov tega treninga na dosežke, zaščite pred poškodbami in rehabilitacije le-teh.

Od prihodnjih raziskav pričakujemo, da bodo konkretnije spregovorile predvsem o odnosu med čvrstostjo trupa in športnim dosežkom ter o pomenu treninga za čvrst trup za preventivo pred poškodbami in rehabilitacijo po njih.

Sportscience 2016

Urednikova beseda

Neskončno breme uporabnosti vsega

V eni od preteklih urednikovih besed sem pisal o "veličastni brezkoristnosti teka". Besedna zveza v navednicah zveni kot paradoks, saj če dobro premislimo, je bil tek v človeški evoluciji še kako uporabna veščina: kot lovci in nabiralci, kar smo bili veliko veliko dlje kot smo vozniki avtomobilov, nam je bil tek še kako v korist – bil je pravzaprav preživetvena veščina.

"Instrumentalne" vrednosti teka, torej teka kot orodja za doseganje nečesa drugega, ne moremo zanikati. Neka stvar ima instrumentalno, uporabno vrednost, ko jo vrednotimo kot orodje – kot sredstvo za doseganje cilja. Denar ima instrumentalno vrednost; ta se nahaja v stvareh, ki si jih z njim lahko kupimo. Medicina ima instrumentalno vrednost: njena vrednost počiva v zdravju, ki nam ga lahko povrne. Če ima neka stvar samo uporabno vrednost, ni vredna sama po sebi – njena vrednost je vedno nekje drugje, v nečem drugem. Pravi *locus*, kraj oz. prostor vrednote je v oni drugi stvari.

Tek ima seveda tudi danes uporabno vrednost. Ne toliko v lovske in nabiralskem smislu – danes se lovci po gozdovih prevažajo z džipi. Ljudje tečemo zato, da bi shujšali, da bi bili zdravi, da bi se otresli skrbi, da bi se okrepili, da bi dolgo živeli... Toda napaka v evlucijskem in individualnem opisu uporabnosti teka je tako velika, da bi jo lahko označili kar za pošastno zgodovinsko laž – namreč to, da ima tek samo uporabno vrednost. To celo ni njegova primarna vrednota.

V določenem smislu živimo v grozljivi dobi. Instrumentalni način razmišljanja o teku kot orodju za doseganje nečesa drugega je odraz ozko funkcionalne dobe, v kateri smo odrasli: dobe, v kateri mora biti vse uporabno – "vsaka stvar je za nekaj dobra". Moderna doba (kot tudi vse prejšnje) uteleša določen način videnja oziroma razumevanja sveta, "postavje" (Gestell), kot bi rekel težko razumljivi filozof Heidegger. Moderni svet je za nas "postavljen" tako, da vse vidimo skrčeno na vir nečesa drugega. S stvarmi in žal tudi z ljudmi se srečujemo in jih razumemo samo v smislu njihove uporabnosti, torej kaj bi lahko storili za nas, in ne razumemo, da bi bili lahko vredni še kako drugače.

Morda je malce prehudo reči, da smo postali konstitucijsko, po telesni zgradbi nezmožni razmišljati o vrednotah drugače kot o funkciji njihove uporabnosti. A treba je priznati, da nam je vsaj težko. Na ta način sebi in drugim običajno utemeljujemo tudi dejavnost, kot je tek. Tečemo, da bi ostali vitki, da bi se sprostili, da bi se zdravi postarali. Skrita predpostavka v teh odgovorih je naslednja: če je tek upravičen način preživljanja časa, potem mora biti "za nekaj dober", torej tako ali drugače koristen. Da bi se v teku lahko skrivala vrednota, neodvisna od tistega, kar lahko stori za nas – da bi lahko v njem počivala vredota, ki je ni mogoče razumeti v instrumentalnem smislu – je misel, ki jo težko razumemo.

Tudi sam tega nekaj časa nisem razumel. Toda kljub temu, da sem bil tekmovalec, atlet, slovenski rekorder in štirikratni jugoslovanski prvak (s tem hočem povedati, da sem bil resen športnik), sem imel srečo, da je bilo moje razpoloženje – dis-pozicija – tako, da ni preneslo pretiranega stremjenja po rezultatih. Teka in treninga nasploh nisem razumel kot sredstva za doseganje ciljev, ampak kot *radost gibanja*. Ne uporabljam izraza *užitek*, ker imam občutek, da ne opisuje nekaj tako pomembnega v življenju kot izraz *radost*. Radost doživljamo, ko počnemo stvari zaradi njih samih in jih ne uporabljamo kot orodja ali vira za doseganje nečesa drugega. Ker smo ljudje vendarle tudi presežna bitja, je lepo, ko najdemo – ali pa nas te poiščejo? – dejavnosti, ki so vredne same po sebi in ne zato, ker bi nam omogočale, da z njimi pridobimo nekaj drugega. To sem hotel opisati z besedno zvezo "veličastna brezkoristnost teka".

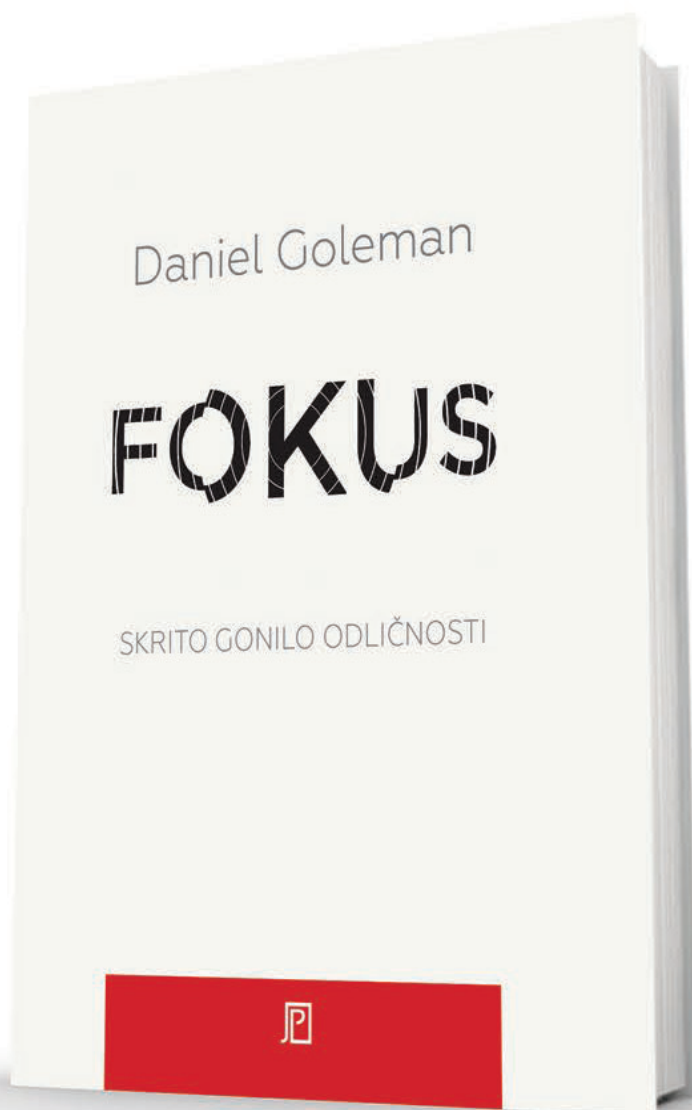
Ko berem, kaj vse bi ljudje radi povedali o teku, se spomnim Wittgensteinovega aforizma: *O neizrekljivem moramo molčati*.

Janez Penca



Fundacija za šport
www.fundacijazasport.org

NOVA knjiga



Avtor svetovne uspešnice *Čustvena inteligenca* ponuja inovativen pogled na eno od hitro izumirajočih veščin sodobnega sveta, ki je sicer ključ do visokih dosežkov in samoizpolnitve: to je pozornost.

Cena: 21,00€ (poština je brezplačna)

Naročila po tel. **031 331 809** ali **07 33 41 686** in e-pošti penca.janez@t-2.net ali preko spletne strani www.vrhunski-dosezek.com.
Naročene knjige vam bomo poslali še isti dan.



Iskra, ki je preskočila med filozofom in njegovim posvojenim volkom, se je razgorela v ganljiv dialog z drugačnim Drugim, ki brezsvirno premošča navidezni prepad med vrstami.

Cena: 23,90€ (poština je brezplačna)

Naročila po tel. 031 331 809 ali 07 33 41 686 in e-pošti penca.janez@t-2.net ali preko spletne strani www.vrhunski-dosezek.com.
Naročene knjige vam bomo poslali še isti dan.