



Bojan Bajec

Izkušnje iz poletnih priprav kegljačev

Izvleček

Priprave športnikov so zahteven projekt, ki od organizacije in posameznika zahteva veliko odgovornost. V letih, odkar izvajamo poletne priprave, smo ugotovili, da je za zdravje naših kegljačev najpomembnejši prenos informacij o stanju, načrtovanju, izvedbi in nadzoru vadbe ter tekmovanj. Ob tem nikakor ne gre spregledati vzgojnih vidikov, ki imajo za nadaljnjo športno pot in življenje pomemben vpliv.

Ključne besede: vzgoja, izobraževanje, vadba, odmor

Experience from nine pin bowlers summer camps

Abstract

Preparation of summer camp is demanding project and requires a lot of responsibility of the organization, managers and coaches. Over the years, since we conducted summer camp, we have found that for the health of our nine pins bowlers is the most important transmission of information on their biopsychosocial status and how to plan, execute and control themselves at workouts and competitions. At the same time we should emphasize the educational aspect, which have significant impact on their further sports career.

Keywords: education, training, exercise, rest

■ Uvod

Strokovna komisija pri Keglski zvezi Slovenije je pred leti uvedla tudi poletne priprave kegljačev v Kranjski gori. Keglski imajo prehodno obdobje v juniju in juliju, z avgustom pričnejo običajno pripravljalno obdobje in s septembrom se prične dolgo tekmovalno obdobje ligaških tekmovanj in tekmovanj posameznikov in državnih vrst vseh starostnih skupin ter spolov. Zato so poletne priprave postavljene v obdobje konec julija in začetek avgusta. Model poletnih priprav kegljačev mlajših kategorij se je izoblikoval z leti sodelovanja s Fakulteto za šport, Inštitutom za šport v Ljubljani, strokovno komisijo Keglske zveze Slovenije, kegljači in njihovimi trenerji. V modelu so upoštevane številne specifične te zanimive športne panoge, njihovega strokovnega kadra, ciklusov, biomehaničnih zahtev tehnike, funkcionalne anatomske analize lučaja, energijskih zahtev lučaja, tekmovanja ter vrste tekmovanja.

Osnovnih cilj poletnih priprav je telesna priprava, dva skrita pa sta vzgoja in izobraževanje kegljačev.

Vsaokletne meritve pripravljenosti ob koncu tekmovalne sezone in začetku pripravljalne sezone nam služijo za pripravo bolj podrobnih načrtov. Ob meritvah v juniju vsak kegljač ob svojih rezultatih prejme tudi okvirni načrt dela do pričetka priprav. Le ta je zajemal količino in intenzivnost obremenitve, čas regeneracije in različne vsebine, ki jih je vadeči lahko izbira glede na lastno željo. Navodila, oziroma načrt dela za 30 vadbениh enot je posamezniku omogočil samostojno izvajanje naloge do prihoda na same priprave.

Glede na vsaokletne rezultate meritev imamo naslednje neposredne cilje:

- Dvig stopnje aerobne vzdržljivosti
- Zmanjšanje asimetrij med levo/desno nogo
- Zmanjšanje asimetrij med levo/desno roko.
- Razvoj različnih vrst moči in gibljivosti,
- Vzgoja o pomenu skrbi za lastno telo
- Informiranje o načinih vzdrževanja, oziroma spreminjanja telesne sestave

Z upoštevanjem zakonitosti procesa športne vadbe, načeli in značilnosti, ki jih ima svet kegljanja, se je z leti oblikovalo znanje koliko: obremenitve, odmora, katere vadbene metode bodo zajete, upoštevala se je asimetrija telesa, katere psihomotorične sposobnosti je potrebno vključiti v program, da bo rezultat najboljši. Vse naštetje pa je bilo potrebno združiti v sedem dnevni program.

Posebnost modela pa je vsekakor vzgojni vidik, ki je vključen v proces vadbe v času samih priprav. Ta je pokazal vsaj dve bistveni prednosti v sprejemanju, dojemanju informacij, posledično izvedbi in v nadaljevanju, po pripravah, vključitev le teh v lastni program vadbe.

Vpliv na organizem s koncentrirano sedemdnevno vadbo, kljub ustrezni telesni pripravljenosti kegljačev bi bilo nestrokovno, neefektivno in neodgovorno dejanje. Vsem znan splošen vzorec priprav športnikov s postopnim obremenjevanjem organizma v prehodu iz tekmovalnega v pripravljalo obdobje, je bilo vodilo od samega začetka organizacije. Vsako leto smo ocenili izvedbo programa, glede na zastavljene cilje, načrt in izvedbo,

Tabela 1. Primer programa dela za posameznika

St	Vadbe	Cilj	Trajanje minutah*	Opis vadbe
1	24. 6. 2016	Moč	30	Vadba po postajah - 8 postaj
2	25. 6. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 13 minutah
				Kolo na 3200 m v času 10 minut
				Plavnaje na 150 m v času 3,5 minut
3	26. 6. 2016	Odmor		
4	27. 6. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 13 minutah
				Kolo na 3200 m v času 10 minut
				Plavnaje na 150 m v času 3,5 minut
5	28. 6. 2016	Moč	60	Telovadnica
6	29. 6. 2016	Aerobna Vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 13 minutah
				Kolo na 3200 m v času 10 minut
				Plavnaje na 150 m v času 3,5 minut
7	30. 6. 2016	Moč	30	Vadba po postajah - 8 postaj
8	1. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 13 min.
				Kolo na 3200 m v času 10 minut
				Plavnaje na 150 m v času 3,5 min.
9	2. 7. 2016	Odmor		
10	3. 7. 2016	Odmor		
11	4. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 12. minutah
				Kolo na 3200 m v času 9. minut
				Plavnaje na 200 m v času 4. minut
12	5. 7. 2016	Moč	60	Telovadnica
13	6. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 12. minutah
				Kolo na 3200 m v času 9. minut
				Plavnaje na 200 m v času 4. minut
14	7. 7. 2016	Odmor		
15	8. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 12. minutah
				Kolo na 3200 m v času 9. minut
				Plavnaje na 200 m v času 4. minut
16	9. 7. 2016	Odmor		

17	10. 7. 2016	Odmor		
18	11. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 11.45 minutah
				Kolo na 3200 m v času 7.45 minut
				Plavnaje na 200 m v času 4. minut
19	12. 7. 2016	Moč	60	Telovadnica
20	13. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 11.45 minutah
				Kolo na 3200 m v času 7.45 minut
				Plavnaje na 200 m v času 4. minut
21	14. 7. 2016	Odmor		
22	15. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 11.45 minutah
				Kolo na 3200 m v času 7.45 minut
				Plavnaje na 200 m v času 4. minut
23	16. 7. 2016	Odmor		
24	17. 7. 2016	Odmor		
25	18. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 11.00 minutah
				Kolo na 5000 m v času 12 minut
				Plavnaje na 250 m v času 5. minut
26	19. 7. 2016	Moč	30	Vadba po postajah - 8 postaj
27	20. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 11.00 minutah
				Kolo na 5000 m v času 12 minut
				Plavnaje na 250 m v času 5. minut
28	21. 7. 2016	Moč	30	Telovadnica
29	22. 7. 2016	Aerobna vzdrž.	40	Tek na 1600 m v času 11.00 minutah
				Kolo Na 5000 M V Času 12 minut
				Plavnaje na 250 m v času 5. minut
30	23. 7. 2016	Moč	30	Vadba po postajah - 8 postaj

* V trajanju vadbe je zajet tudi čas obveznega začetnega in končnega dela vaj za gibljivost. V programu so navedene različne vsebine, ki jih vadeči izvaja po lastni izbiri.

ter glede na rezultate ocenjevanja, smo naslednje leto program poletnih priprav primerno popravili.

Izvedba priprav

Čas priprav v začetku avgusta je ena redkih prilik v letu, kjer se združijo posamezniki, predvideni kandidati za reprezentanco, torej najboljši kegljači v državi. Omejen čas je tako potrebno čim bolj in vsestransko izkoristiti. V obdobju tekmovalnosti je večina treninga namenjena tehniki in taktiki, za koordinacijo ali za vaje za omejevanje asimetrije, za razvoj ali vzdrževanje aerobne vzdržljivosti ali posredovanje informacij o prehrani, pa je čas omejen. Ravno tako

je omejena izvedba naštetega zaradi posebnosti kegljišča in časovne razporeditve treningov. Igralni in tekmovalni prostor skupaj s funkcionalnim enostavno zahteva poseben – težji, omejen način izvajanja. Ker je za kegljanje ena od osnov primerna aerobna vzdržljivost, vzdržljivost v moči ter gibljivost s primerno amplitudo je bilo pri izdelavi tega programa to osnovno vodilo je bil zato dan poudarek na omenjenih drugih delih.

V okviru programa za izvedbo poletnih priprav smo izdelal podrobni terminski načrt priprav, določil podrobno vsebino s količina in intenzivnostjo vadb, s časom regeneracije v dnevnem urniku, spanju in topološki menjavi obremenitev.

NAVODILA - PRIPOROČILA ZA TELESNO PRIPRAVLJENOST KEGLJAČEV

Vsak posameznik prilagaja lastnih moči in fizično zmožnost, vaj vsakega sposobnosti!!!

Za kegljanje je potrebna priprava, pravno izhaja sistema, ravno tako je potrebna vzdržljivost v moči na izvajanje sukalov pravitve ter gibanje s pravitve angažirane. Za uspešno kegljanje je potrebno vaji minimalni nivo nevarnosti izpostavljenosti.

1. Aerobna vzdržljivost

Z upoštevanjem trajanja tekne 60 minut, pri pulzu 130 udarcev na minuto na treningu ter pulzu 180 na minuto v času tekne je za oceno aerobne vzdržljivosti kegljačev priprava Cooperjev test na 2400 m. Cilj vadbe je dovesti ter isto vzdržljivost rezultat o dosego 4-5 po tabelah Cooperja.

Za pogostost 3x tedensko vadbo poveča redutnost za pripravo napredke.

Pri treningu je zelo priporočljiva uporaba iparone ure za tek - Polar.

Priprava območja okoliščine na aerobni trening je 70% do 80% aktivnosti trdnosti celotnega telesa ali 100%. Za oboje stane 25 let je v pulzu območje od 130 do 145 udarcev na minuto.

Sredstva

1. Tek
2. Kežanje
3. Hoja v naklon
4. Vajda na kladu naprave
5. Hranilna hoja
6. Pritanje

Za tiste, ki imajo izraženo ravno stopnjo moči, imajo izrazito preveliko telesno težo, tek odmerjajo, ter priporočamo pletanje in kežanje.

Za s hitro hojo kjer pospešeno dihanje dovedemo spodnji nivo pulza.

Na eni vadbi moči - treningu lahko izvajate tek, nadvajate hojo 30 minut neprekinjeno, lahko pa tudi trening prilagodite na ga izvajate s kombinacijo bolj ali manj izrazitih vaj.

uporabi kot je na pripravi Fartlek.

Primer:

1. izhodni tek oca 400 m
2. izhodni tek 1500 m
3. hoja 400 m
4. posameznik vaje
5. izhodni tek 400 m
6. hoja 300 m
7. izhodni tek do 50m
8. izhodni tek 400 m
9. tek v klancu našla mladen 2 x 50 m

Aerobna vzdržljivost lahko preverjate s tekem na 2400 m /6 krogi/. Za oceno staja se priobice Cooperjeve tabele.

COOPERJEV TEKAŠKI TEST - moški

Test 12 minut - dolžina pretečenih metrov

Kategorija / letna starost	pod 30	30 - 39	40 - 49	50 in več
A. moški, tek	20, 1000	20, 1500	20, 1800	20, 1200
B. moški, tek	1500 - 2000	1500 - 2000	1500 - 2000	1500 - 2000
C. moški, tek	2000 - 2500	2000 - 2500	2000 - 2500	2000 - 2500
D. moški, tek	2500 - 3000	2500 - 3000	2500 - 3000	2500 - 3000
E. moški, tek	3000 in več	3000 in več	3000 in več	3000 in več

Test na 3400 metrov

	14 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
1m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
2m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
3m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
4m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
5m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
6m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
7m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
8m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
9m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
10m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
11m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
12m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
13m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
14m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
15m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
16m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
17m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
18m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
19m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
20m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
21m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
22m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
23m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
24m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
25m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
26m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
27m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
28m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
29m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
30m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
31m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
32m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
33m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
34m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
35m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
36m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
37m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
38m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
39m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
40m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
41m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
42m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
43m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
44m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
45m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
46m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
47m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
48m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
49m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
50m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
51m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
52m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
53m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
54m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
55m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
56m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
57m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
58m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
59m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
60m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
61m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
62m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
63m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
64m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
65m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
66m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
67m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
68m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
69m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
70m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
71m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
72m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
73m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
74m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
75m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
76m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
77m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
78m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
79m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
80m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
81m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
82m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
83m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
84m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
85m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
86m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
87m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
88m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
89m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
90m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
91m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
92m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
93m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
94m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
95m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
96m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
97m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
98m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
99m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30
100m	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30	16, 30

Rezultati: pri doseganju 100% gostote dolžina telesa pripravljenost, če sta jih dveh pravi, vsem vseh, da začne v redno vadbo.

Slika 1. Začetek navodil kegljačem za priprave na poletni del priprav

Program dela

Program pa se je izvajal v spodaj opisanem razmerju vadb. / cca 21 vadb. Število vadb se spreminja na osnovi stanja skupine/. Na vedena so razmerje vadb in nekatere posebnosti.

1. Vadba aerobne vzdržljivosti cca 20%

Hoja, tek, kolesarjenje, gornišstvo.

Menjava vsebin je omogočala vadbe z visoko motivacijo. Z uporabo ur (katere merijo srčni utrip) se je določala individualna obremenitev, kar je ravno tako bistveno vplivalo na izvedbo na osnovi določene količine in intenzivnosti, ki velja za razvoj aerobne vzdržljivosti. Posameznik se ni obremenjeval če je, za primer, prišel do polovice Vitranca in ne do vrha kot večina. Vadbo je izvedel 100% v okviru svojih sposobnosti.

S tem ko je bilo predhodno jasno razloženo, da so telesa različna in ne enaka, z različnimi inicialnimi stanji je trening potekal na visoki delovni ravni. Za popestritev smo v program vključil intenzivno skupinsko vadbo, aerobiko, ki pa je imela vpliv tudi na razvoj koordinacije.

2. Vadba vzdržljivosti v moči cca 20%

Vadba na trenažerjih, pilates, obhodna vadba, skupinske vadbe.

Začetno testiranje na trenažerjih je omogočalo natančno določitev posameznikove obremenitve /število ponovitev, serij, odmorov/. Posebnost pa so vaje za zmanjšanje asimetrije. Na osnovi meritev se kaže asimetričnost v obsegu nog, in rok, ter nagibu ramen, kot posledica enostranske obremenitve sukalk trupa. Razlike se kažejo tudi v moči upogibalk trupa ter iztegovalk in upogibalk kolena, oboje pa ravno tako posledično vpliva na asimetrijo.

Tehnika kegljanja, ki je zahtevala zaustavitev gibanja v času izmeta krogle je davna preteklost, izrazite »močne« desne ali leve noge ni več. Sprememba tehnike z dodatnim korakom po izmetu krogle je razbremenila silo ustavljanja in je bistveno vplivala na odpra-

vo asimetrije nog in posledično težav celotnega lokomotornega aparata. Vendar pa, kakor pri številnih drugih športnih panogah, kegljanje enostranskoobremenjuje telo. V sklopu meritev smo fotografirali tudi Ahilove tetive in merili ploskost stopal s podajanjem informacij o možnih posledicah. Zanimivo je bilo izdelati ustrezen model nadomestne obremenitve. Matematično je bilo enostavno; 120 metov na treningu z dominantno roko in nato 120 matov z ne dominantno roko. Žal realnost je drugače.

Za začetek smo vadbo, na trenažerjih, kjer je to mogoče, izvajali po formuli večjega števila serij in obremenitev z ne dominantno stranjo in manjšega z dominantno. /2 do 3 serije 15 do 20 ponovitev/. Za čas treningov na kegljišču smo dali navodila za izvajanje omejenega števila ponovitev – kegljanja na koncu treninga z ne dominantno roko in obremenitev z utežmi, ročkami, trakovi, sukalk trupa in ne dominantne roke. Vaje smo izvajali cel čas priprav.

Zavedamo se, da je spreminjanje asimetrij dolgotrajni proces in bo potrebno na rezultate počakati. Vendar se ravno tako zavedamo, da smo z meritvami, ki so v osnovi potrebne za doseganje športnega rezultata, posegli še v bolj bistveno in to je skrb za zdravje organizma.

3. Vadba gibljivosti cca 20%

Vaje statičnega in dinamičnega raztezanja.

Poudarek je bil predvsem na vajah za izboljšanje gibljivosti medeničnega obroča ter upogibalk in iztegovalk kolenskega sklepa. Ves čas priprav so se izvajale vaje raztezanja v zaključnem delu treninga. Nazorno so bile razložene posledice neustreznega zaključka vadbe, brez ustreznega raztezanja.

4. Vadba koordinacije gibanja cca 20%

Timing, ritmičnost, ravnotežje, preciznost, usklajenost spodnjih in zgornjih udov so bistvene za usklajenost celotnega gibanja pri tehniki kegljanja. Menjava sredstev, rekvizitov, okolja, je omogočala zanimivo vadbo. V času treninga koordinacije so se, dostikrat, izrazito pokazale tudi osebnostne lastnosti posameznikov. Vse je bilo vidno s preprostim opazovanjem. Njihova odzivnost, vodljivost, agresivnost, smisel za skupinsko delo, individualizem, egoizem, tekmovalnost, natančnost, umirjenost, jezo. Zlahka zaznamo razlike med posamezniki. Poleg pomembnih koordinacijskih nalog smo izvajali tudi netipične vaje za agilnost, reševanje nepredvidljivih motoričnih nalog. V tem obdobju so se športniki srečali z različnimi športnimi panogami, atletiko, nogometom, odbojko na mivki, plavanjem in skupinsko vadbo z plesnimi vsebinami.

5. Regeneracija cca 20 %

Regeneracijska vadba v bazenu, masaža, počitek – v obdobju dneva – počitek spanje.

Na regeneracijo vpliva predvsem kvalitetna in ustrezna hrana in kvaliteten počitek. Topološka utrujenost kljub menjavi obremenitev noge, roke, trebuh hrbet, koordinacija, aerobni trening, moč, dnevni počitek, doseže »vrh« preide v utrujenost celotnega organizma, nekako po treh dneh. Upade tudi začetno navdušenje, novo okolje, nova komunikacija, nov prostor. Takrat je potrebno vadbo omejiti, v program smo dodali masažo in regeneracijski trening v bazenu ter odmor z zmanjšanim številom treningov v naslednjem dnevu. Model se je pokazal koristen in ga skupaj s kakšnim nenapovedanim dogodkom koristno uporabljamo že leta.

Program, vsebine in razmerja se ves čas prilagajajo na osnovi povratne informacije, stanja, posameznika in skupine.

Obdobje sedemdnevnih kondicijskih priprav prinaša veliko koncentracijo vaj in strokovnih informacij, kjer posameznik z izvedbo pridobi ogromno koristnih praktičnih izkušenj. V tem času pridobi tudi najpomembnejše teoretične informacije, ki jih lahko koristijo v bodoče.

Z dnevi vadb in številnih ponavljajočih informacij /aerobni trening, trening moči, gibljivosti, koordinacije in znotraj le te; usklajenost zgornjih in spodnjih ekstremitet, timinga, ritma, uvodni del, zaključni del/ so vadeči povsem začeli ločevati različne vadbne faze znotraj vadb in celotnega obdobja letnega programa. Rezultat se je pokazal v zaključku priprav, kjer so vadeči bili sposobni lastne izvedbe vadb, brez veliko dodatnih navodil.

Vprašanje, ki se postavlja je: v kolikšni meri posamezniki nadaljujejo s predlaganim delom za splošno telesno pripravljenost po končanih pripravah in v obdobju preko celega tekmovalnega obdobja? Zaradi tega ima program poletnih priprav vključuje pomembne vzgojne vidike.

Vzgojni vidiki

Pretekle izkušnje z ostalimi športi, športniki, z različnimi starostnimi skupinami ali izvedba individualnih vadb, so pokazale večji učinek vadb v primeru, ko se je dosledno za vsako vadbeno enoto posebej, vadečemu podala predhodna razlaga, zakaj in s kakšnim namenom in ciljem se bo določena vadba izvajala. Delno strokovna informacija s podkrepljenimi dejstvi ali izkušnjami drugih športnikov, deluje kot pozitivna reklama za bodočo uro. Posameznik se želi preizkusiti v napovedanem treningu. Uspeh pa je, ko se napovedano tudi realizira.

Vedno smo naleteli na prav zanimiv pozitiven odziv. Tako je tudi naporen aerobni trening ali trening za povečanje laktatnega praga ali vadba vzdržljivosti v moči ali pester trening koordinacije potekal z zanimanjem, brez odpora in je bil v veliki meri realiziran v skladu z načrtom.

Potrebna je le preprosta razlaga vadb, spodaj so navedeni posamezni primeri take razlage:

- zakaj določeno aktivnost izvajamo toliko minut, zakaj ne več, zakaj ne manj,
- kakšni so energijski procesi, ki se odvijajo v organizmu v času vadb in po njej,

- kakšne je odziv živčnega sistema na podano informacijo in kakšneje izvedbo,
- kakšen je razumski nivo, emocionalni nivo delovanja – preklopi,
- kakšni so časi regeneracij znotraj dneva in preko noči,
- meritve so pokazale pozitivno povezanost med dvigom krogle in rezultatom zato je potrebno ...npr. povečati moč upogibalk roke,
- kako s pravilnim treningom in obremenitvijo določenih mišičnih skupin lahko vplivamo na zmanjšanje asimetrije telesa

Zelo pozitivna je bila povratna informacija vadečih po končani vadbi. Vadba je v njihovih očeh dobila uporabno vrednost in smisel. Še ena zanimivost, ob razumski razlagi, so treningi potekali brez priganjanja in z veliko motivacijo.

Pomen vodenje lastnih evidenc

Trenažni proces je zahtevna in odgovorna naloga, ki jo izvaja strokovno usposobljena oseba. To je dolgotrajen načrtni proces spreminjanja stanja organizma od nekega začetnega inicialnega stanja do želenega končnega stanja. Nagrada, tako za vadečega kot za, vaditelja, trenerja ali inštruktorja je napredovanje. Za uspešno načrtovanje so nujne ustrezne evidence stanja posameznika. Za izvedbo tega, smo v teku priprav izvedli preproste teste, jih teoretično razložil in omogočil posameznikom, da so vaje /uporaba mobilnikov/ tudi posneli. Ni potrebno omenjati motivacije za ta del.

Kaj dobimo s takšnimi meritvami in vodenjem evidenc :

- izhodišče za načrt trenažnega procesa
- odpravljanje pomanjkljivosti
- boljše taktično načrtovanje
- večjo organiziranost posameznika – čas
- zdravstveni vidik preprečevanja asimetrije

Na osnovi zbiranja podatkov lastnega stanja, so posamezni vadeči poročali tudi o boljšem načrtovanju časa, lažje so si določali dnevni, tedenski in letni urnik. Lažje so določali cilje in posamezne etape za doseg le teh. Prav tako so izboljšali načrtovanje prostega časa, prioritet, želj in tudi razpored finančnih sredstev. Trenažni proces nekaterim zaradi tega postane prioriteta, kateremu je podrejena vsa ostala aktivnost.

Kljub temu, da je Kegljaska zveza Slovenije izvajala priprave že davno v preteklosti, pa vsakoletne priprave pripeljejo tudi nove kegljače in prinesejo nove izkušnje ter se tako program vsakoletno dopolnjuje.

Bajec Bojan, prof.
Pr.ing., d.o.o.
Ljubljanska cesta 20a
3000 Celje
pring3@siol.net