

Kada si se za svoj uspjeh spreman žrtvovati

Barbara Tavčar, master body instruktorka, PBS sportski centar izvrsnosti Kranj, Slovenija

**B**iti vrhunski sportaš znači raditi dan za danom – raditi tijelom, glavom i srcem. Teško raditi i istovremeno se odricati. U našem PBS centru u Kranju većinu našeg rada predstavlja rad s rekreativcima i zato je svaki posjet vrhunskog sportaša pravo osvježanje. Teško mogu opisati koliko su ponosni oni koji vježbaju kada se mogu «družiti» s vrhunskim sportašem u istoj dvorani, pratiti njegov trening pa čak se i poistovjetiti sa svakim njegovim rezultatom. Možda su oni jedini, uz trenere, obitelji i uže prijatelje, koji barem približno znaju što sve vrhunski sportaš mora žrtvovati za svoj uspjeh.

I kao što se sve najbolje stvari događaju sasvim neočekivano i spontano, potpuno neočekivano srela sam Roberta Kranjca kojega većina poznaje pod nadimkom «leteći Kranjec». Pozivu da se okuša u treningu Body tehnike rado se odazvao te je ugodno iznenađen konceptom jedinice vježbe, a oduševljen je i samom filozofijom tehnike.

U prvoj sezoni naše suradnje naša je zadaća ponajprije bila preventivne prirode jer dobro znamo da povreda vrhunskog sportaša često znači najmanje izgubljenju sezonu, a u najgorim slučajevima i sportskog puta.

Skokovi imaju svoju specifičnost jer od skakača zahtijevaju maksimalnu stabilnost (ponajprije trupa i kukova), a s druge strane veliku mobilnost svih većih površina zglobova: kralježnice, kukova i gležnja – prije svega u dorzalnoj fleksiji. Ako s jedne strane govorimo o optimalnoj

mobilnosti gležnja u dorzalnoj fleksiji, s druge je strane potrebna i velika snaga mišića anteriorne strane stopala te gibljivost područja ahilove tetive zbog samog položaja skije. Predio ramena mora biti što opušteniji, eksplozivnost nogu do izražaja dolazi prilikom odskoka sa skakaonice. Robertova vrhunška pripremljenost usmjerila nas je prema korekciji detalja, a za plasmane na najviše pozicije upravo su ovi detalji presudni. Već nakon nekoliko body treninga Robertov odaziv bio je motivirajući – primijetio je veću kontrolu nad svojim tijelom, čak i bolju kvalitetu samog skoka. Prvu zajedničku sezonu uspješno smo priveli kraju i odmah se prihvatili planiranja nove.

Jedan od Robertovih ciljeva bio je u savim malo promijeniti samu tehniku skakanja s postojeće «V» pozicije u «otvoreniju» jer su izvršnom letaču, što Robi nesumnjivo jest, pravilima promijenjenih dresova oduzeli ono što je uvijek znao u potpunosti iskoristiti – dobru «plovnost» u zraku. Dakle, naš rad prije sezone koja dolazi nije više samo preventivne prirode. Promjena tehnike skakanja je proces koji je potrebno osvijestiti neurološki, mišićno i misaono i to u vrlo kratkom roku.

Najbolje polazište je procjena inicijalnog stanja prema kojem su naša polazišta sljedeća:

- Potrebno je postići veću snagu anteriorne strane mišića goljenice,
- gibljivost u dorzalnoj fleksiji stopala i kod zatvorenog kinetičkog lanca (položaj stopala na odskočnoj dasci) i

otvorenog kinetičkog lanca (položaj stopala tijekom leta i kod doskoka),

- između ostalog povećati prednju rotaciju zdjelice i ojačati područje M. pectineus (ona flektira i rotira vanjski zglob kuka, a ako govorimo o zatvorenom kinetičkom lancu tada ga primiče) i
- ukloniti, odnosno smanjiti bilateralnu neravnotežu donjih ekstremiteta.

Za što bolji i brži rezultat željeli smo napraviti raznovrsne i motorički izazovne treninge, što nam je Robertova koncentracija i poznavanje mogućnosti vlastitog tijela i omogućila. Kod same vježbe pokušali smo se što više približiti najvećoj specifičnosti skokova – letenju. Dolje je prikazano nekoliko vježbi s kojima ćete definitivno biti na pravom putu.

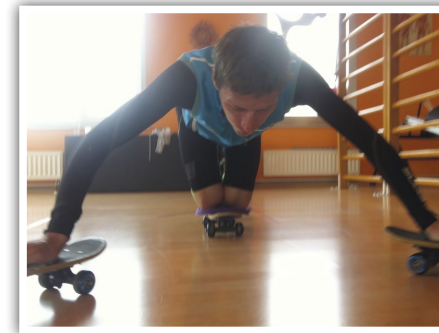
Snaga i optimalna stabilnost trupa važni su bez obzira na spol, dob, opredjeljenje za rekreativca ili vrhunskog sportaša. Stabilnost je puno važnija za vrhunskog sportaša.

S obzirom na izbor rekvizita (skate) prikazana je vježba primjerena za pripremu razdoblje kada smo povremeno opterećivali i gornji dio tijela, što je u drugom dijelu ljeta i kroz cijelo razdoblje natjecanja potrebno izbjegavati.

## 1. vježba:

Potrebna su vam tri mala skatea. Osnovni položaj je klečeći, pri čemu oba koljena imaju oslonac na jednom skateu, a skate je također ispod svakog dlana. Abdominalni mišići aktivirani, zdjelica u neutralnom položaju, vrat u produžetku leđa. Udisajem polako krenemo prema naprijed gdje ruke imaju tendenciju vožnje lateralno od sredine. Dubokim izdisajem povučemo tije-

lo natrag u osnovni položaj. Vježba od vas zahtijeva ekscentričnu moć trupa te prednjeg prsnog koša u prvoj fazi, te koncentrično u drugoj fazi.



*Kada kod skakača (letača) trening usmjeravamo u gležanj, važne su nam dvije motoričke sposobnosti – obje moraju biti maksimalno razvijene. Prva je gibljivost anteriorne te posteriorne strane goljenice, a druga snaga – prije svega anteriorne strane. Sama maksimalna mobilnost*



*gležnja potrebna je kod vožnje po zaletnoj stazi (skakač je u niskom čučnju – on je ograničen, ako mobilnost gležnja nije primjereno razvijena), a snaga anteriorne strane (u dorzalnoj fleksiji) dolazi do izra-*

žaja kada skakač u zraku mora svladati silu otpora zraka, silu teže skija, a našla bi se i još pokoja aktivna sila :)

## 2. vježba:

Opuštenost stražnjih mišića potkoljenice u trening smo uključivali prije treninga snage i na kraju jedinice vježbe. To možete postići tako da je skakač u vježbi prilično pasivan, kao što je prikazano na slici. Valjčić (a može i malu medicinku) položite neposredno iznad ahilove tetive, stopalo je u dorzalnoj fleksiji. Pomicanjem tijela naprijed/nazad valjčić se pomiče željenim područjem – sve do predjela ispod koljena.



Na treningu smo poštivali načela progresije – od lakše prema težoj

## 3. vježba:

Ležeći položaj sa stopalima zakačenima za neelastičnu vrpcu i to tako visoko da su stražnjica i trup iznad površine. Između nogu mala, lagana loptica, ruke prepletene iza glave. Udisajem povučemo stopala u dorzalnu fleksiju, stisnemo lopticu između nogu (pectineus) te glavu pritisnemo o potpornu površinu. U navedenom položaju aktiviramo prednju stranu goljenica, unutarnju stranu bedara i posteriornu stranu vrata. Izdisajem zadržimo aktivaciju donjeg dijela, a gornji dio tijela savinemo u minimalnu «grbu» i na taj način aktiviramo gornja abd. vlakna. Zbog statičke aktivacije donjih ekstremiteta



teta već par ponavljanja dovoljno je za željeni rezultat.

## 4. vježba:

Važno je u sam trening uključiti specifičnosti pojedinog sporta – u ovom slučaju to je letenje. Na sreću, rekvizit (Gravity njihalo) s kojim možete vježbati jedino u



PBS centrima, vam to omogućuje. Za bolji učinak naše progresije na treningu snage prednjih anteriornih mišića goljenice Robertu smo omotali elastičnu traku oko stopala. U prikazanom položaju stopalo

putuje od plantarne u dorzalnu fleksiju, pri čemu se igramo ritmikom, opsegom pokreta, gustoćom elastične trake...

## 5. vježba:

Neposredno prije doskoka letač mora kontrirati svim silama koje na njega djeluju u zraku, sili teže skija, a jednako tako sam mora imati dovoljno snage za stabilan položaj tijela, a time i optimalan doskok. Medicinkama na njegovom stopalu i s položajem koji je naveden na slici, pokušali smo se što više približiti ovim uvjetima. Udisajem, noge polako spuštamo u



ispruženi položaj, izdisajem, noge s medicinkama i stopalom u dorzalnoj fleksiji povučemo prema trbuhu.

Skok ne završava samim letom, nego je potreban što ljepši doskok, sa što boljom stabilnošću trupa, kuka, koljena i gležnja te što većom kontrolom cijelog tijela. BORSS je jedno od pomagala, koje se najprije počelo koristiti u svijetu body tehnike. Mi smo ga koristili kao idealno pomagalo za poboljšanje specifičnosti doskoka.

## 6. vježba:

Na BORSS-u stojimo u položaju raskoraka tako da je težište tijela točno na sredini BORSS-a. Na ovaj način će i prednji i stražnji kraj biti u zraku.

Nakon nekoliko tjedana napornog rada i ponovne procjene stanja utvrdili smo prilično poboljšanje u svim zadanim ci-



ljevima. U korist poboljšanja ne govori samo analiza naših testova, nego i Robertove povratne informacije. Svojom trenutnom spremnošću je zadovoljan kao i načinom skoka. Možemo reći da optimistično čekamo nadolazeću olimpijsku sezonu. Vrijeme kada za dobar rezultat nije potrebna samo vrhunska tjelesna spremnost, velika psihička spremnost nego i malo sreće glede uvjeta na i uz velike skakaonice. Na kraju, zadovoljni smo i činjenicom da smo dokazali da je u slozi moć i da zajedno s podrškom trenerske ekipe te cjelokupnim timom za podršku možemo postići gotovo sve. I na kraju, možemo biti ponosni na to da filozofija body tehnike ne pomaže samo mnogim rekreativcima nego i boljem rezultatu vrhunskog sportaša.

Što reći za kraj? Robert, tvoje povjerenje za mene je velika čast i u nadolazećoj sezoni želim ti svako dobro. Neka se sve poklopi :)