

razgovor o snazi



Pre četiri godine u Srbiji je započela sa radom Trenerska tribina, institucija čiji je osnovni zadatak da informiše trenere i druge

Kako da postanemo snažni?

To je veoma jednostavno. Potrebno je da dižemo tegove. Kao što to radi Vasilij Aleksejev. I najvažnije je, da dižemo više i više! . . .

Da li vam se dogodilo da slušate ovakve razgovore? Meni se na žalost, to dogodilo. Međutim, to sve u praksi nije tako prosto. Važno je da se ne samo dižu tegovi, već da se zna kako da se podižu, kakva treba da bude njihova težina i u kojim intervalima vremena to da se radi.

U čemu je tajna?

Uzmite teg u ruku, podignite ga iznad glave, spustite. Sutra to isto ponovite, prekosutra takođe i tako svaki dan. Da li će se od toga vaša snaga povećati? Ne, to je malo opterećenje, vi to skoro i ne osećate.

Kakav teret i koliko puta je potrebno ponoviti dizanje da bi snaga porasla? I uopšte, od čega zavisi porast snage?

Mišić se sastoji od mnogo funkcionalnih jedinica — miona. Mion — to je nekoliko mišićnih

sportske stručnjake o najnovijim saznanjima iz oblasti sportskog treninga. Tribinu organizuje Sport indok centar Instituta za fizičku kulturu u saradnji sa Komisijom za unapređenje sporta i olimpijske pripreme SOFK Srbije.

Za protekle četiri godine održana su 32 sastanka Trenerske tribine na kojima je govorilo 60 stručnjaka, među kojima 16 iz inostranstva. Sastancima je prosečno prisustvovao po 41 slušalac a sve materijale sa sastanaka kao i obimnu prevedenu literaturu dobilo je 207 trenera, lekara i drugih korisnika. Njima je ukupno isporučeno oko 200 autorskih tabaka stručnih tekstova, najvećim delom prevedenih iz vodećih svetskih časopisa.

U 1975. godini rad Tribine biće orijentisan na šest globalnih tema — programiranje i upravljanje procesima treninga; selekcija i prognoziranje rezultata; fiziološki i biohemijski aspekti radne sposobnosti sportista; razvoj i kontrola fizičkih sposobnosti; psihološki aspekti vrhunskog sporta i ishrana sportista. Planirano je da o svakoj od ovih tema govori po jedan istaknuti inostrani stručnjak i da se prevede po desetak autorskih tabaka literature.

Nedavno je na Trenerskoj tribini po drugi put gostovao poznati sovjetski sportski naučnik prof Vladimir Zaciorski, rukovodilac katedre za biomehaniku Sportskog instituta u Moskvi. Iskoristili smo ovu priliku da prof Zaciorskog zamolimo za jedan razgovor o snazi sa čitaocima našeg časopisa. Prof Zaciorski se odazvao našoj molbi i evo tog razgovora:

vlakana na koje se razgranava nerv. U mišiću pri izvođenju običnog kretanja sa malim opterećenjem u rad se uključuje samo deo funkcionalnih jedinica. Ostale se za to vreme nalaze u pasivnom stanju. Kada se mišić izlaže maksimalnom naprezanju u rad se uključuje najveći broj funkcionalnih jedinica. Porast snage je, pored ostalog, uslovljen sa sposobnošću istovremenog uključivanja u rad najvećeg broja mioma.

Naučnici su vršili ispitivanja. Nekoliko ljudi treniralo je u periodu od četiri godine. Oni su podizali neznatne terete brzo, sa malim pauzama, čak i do hiljadu puta u jednom vežbanju. Međutim, takav rad nije mogao da izazove kod njih jasno izražene znake zamora. I šta se desilo? Za četiri godine rada njihova snaga nije značajno porasla.

Iz ovoga se može izvući zaključak. Snaga se značajnije povećava jedino u uslovima procesa treninga, kada se organizam ispitanika podvrgava velikim mišićnim naprezanjima.

U tom smislu postoje i tri metoda za razvoj snage.