Plan i program treninga kod rekreativca

Ljaljić, Ante

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:783197

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-20**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split

KINEZIOLOŠKI FAKULTET U SPLITU

PLAN I PROGRAM TRENINGA KOD REKREATIVCA

(Završni rad)

MENTOR: **STUDENT:**

Dr. sc. Nataša Zenić Sekulić Ante Ljaljić

Split, 2018

SADRŽAJ

1. UVOD

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

3. RAZRADA TEME

4. PLAN TRENINGA ZA PRVA DVA TJEDNA

5.VRSTE OZLJEDA

6. PREHRANA

7. ZAKLJUČAK

8.LITERATURA

UVOD

Moderan način života i sve više sati provedenih u uredu uzimaju sve veći danak po naše zdravlje.

Prema izvještajima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), fizička neaktivnost i sjedilački način života mogu imati ozbiljne implikacije na zdravlje ljudi. Prema WHO-u, 60-85% ljudi u svijetu, iz razvijenih zemalja i zemalja u razvoju upražnjava sjedilački način života, što ga čini jednim od ozbiljnih, ali nedovoljno riješenih javno-zdravstvenih problema našeg života.

Potreba za kretanjem je vitalna ljudska potreba. Opće je poznato kako je kretanje važan dio našeg života. Ljudi se bave fizičkom aktivnošću iz različitih razloga.

Neki ljudi žele na taj način provesti vrijeme s obitelji, prijateljima ili upoznati nove ljude. Drugi uživaju u kretanju na svježem zraku, oslobađaju se stresa i stvaraju tjelesnu i psihičku ravnotežu naspram svakodnevnih obaveza.
Treći pak nalaze zadovoljstvo u intenzivnim treninzima ili se kreću kako bi poboljšali vlastito zdravlje.

U svakoj životnoj situaciji, u svakoj starosnoj dobi, i usprkos različitim tjelesnim dispozicijama, postoji veliki broj mogućnosti kako bi se zadovoljila potreba za kretanjem.

Vježbati ili ne? Najčešće pitanje koje danas muči svijet ljudi koji nas okružuje.
Svi vrlo dobro znamo koja su najčešća opravdanja: "necu danas, krecem od sutra", "nemam

vremena", "svaki put kad odradim trening, dobijem jaku upalu", itd.

Znamo da je Hrvatska treća u Europi po pretilosti te je vrijeme za nov način života nas samih.Naš zadatak kao kineziologa je pronaći način, probuditi želju i motivaciju kod naših ispitanika za rekreativnom aktivnošću u bilo kojem smislu.

U ovom radu želim prikazati kako je u periodu od 6 tjedana, uz pravilnu prehranu i aktivnost, moguće utjecati na smanjenje potkožnog masnog tkiva (što i nas najviše i zanima), poboljšanje cjelokupne krvne slike, odnosno kardiovaskularnog sustava, povečanje mišićne mase te na mnoge druge parametre koje ću u radu navesti. Rad je osmišljen tako da bi se uzelo inicijalno stanje ispitanika, od visine, težine, pulsa u mirovanju, postotak potkožnog masnog tkiva itd.

U periodu od 6 tjedana treniralo bi se 4 puta tjedno, uz različite vrste treninga vani i u fitness centrima. Nakon eksperimenta raspravljalo bi se o rezultatima i mogućim pogreškama.

DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.

Tjelesna aktivnost sastavni je dio života. Tjelesnu aktivnost provodimo kroz svakodnevnicu kada šećemo, pospremamo kuću, izvodimo psa u šetnju, itd.

Druge oblike tjelesne aktivnosti predstavljaju sportska i rekreativna aktivnost koju možemo provoditi na različite načine: od natjecateljskog, preko organiziranog do individualno-rekreativnog načina. Danas je znanstveno dokazano kako redovita, pravilno odabrana i dozirana tjelesna aktivnost uz uravnoteženu prehranu i odmor, utječe na prevenciju i liječenje mnogih bolesti.

Neke od njih su srčani infarkt, moždana kap, pretilost i svi popratni problemi, dijabetes tipa 2, osteoporoza, neki oblici karcinoma itd. (Tudor, 2010).

Također, dosadašnja istraživanja pokazala su kako tjelesna aktivnost, osim što razvija i jača organizam, razvija motoričke sposobnosti, smanjuje rizik od prerane smrti, poboljšava opće zdravstveno stanje, također pozitivno utječe i na mentalno zdravlje (Bungić, Barić, 2009).

Zašto se rekreativci uz sav svoj stres izlažu još i stresu svakodnevne aktivnosti?

Prije tridesetak godina znanstvenici su smatrali kako su došli do odgovora, a to je ENDORFIN, hormon koji tijelo proizvodi tijekom vježbanja, a ima slična svojstva kao razni opijati ili morfij. Tijekom vježbanja luče se veće količine endorfina koji uzrokuje stanje općeprihvaćeno kao *runners high*, tj. osjećaj euforije koji neki vježbači osjete tijekom ili nakon vježbanja. Točno djelovanje ovih endogenih opijata još uvijek nije u potpunosti razjašnjeno. Unatoč tisućama dosad provedenih istraživanja, istraživači još uvijek nisu sa sigurnošću uspjeli utvrditi ima li povećana količina endorfina u krvi do koje dolazi uslijed vježbanja ikakav utjecaj na razinu endorfina u mozgu, koja je nužna za podizanje raspoloženja (Blair, 2005).

Naravno, uz pravilno dozirano vježbanje i intenzitet, rizik od ozljeda je puno manji. Međutim, ponekad rekreativci žele rezultate što prije.

Iako su iz svega navedenog pozitivni učinci vježbanja jasno vidljivi i na tjelesnom i na psihološkom planu, postoje naznake kako vježbanje može biti štetno ukoliko se pretjera. Neka su istraživanja pokazala kako pojedinci koji vježbaju bez granica dođu do stupnja da im vježbanje škodi (Yates, 1991; Szabo, 1995, 1998, 2000).

U prvom redu tu se misli na pretreniranost koja predstavlja slabo psihofizičko funkcioniranje, a često je prisutna u trenažnom procesu, gdje vježbači nižu trening za treningom, ne ostavljajući tijelu dovoljno vremena za oporavak.

Pretreniranost se pojavljuje u akutnom i kroničnom obliku, a do nje može doći iz više razloga: pogreškama u programiranju treninga, naglom povećanju opterećenja, preučestalim visokointenzivnim opterećenjima, neodgovarajućim stilom života ili specifičnim socijalnim okruženjem (Milanović, 2009).

Nadalje, druga ozbiljna posljedica do koje može doći, o kojoj se puno manje zna, a može biti daleko opasnija je ovisnost o vježbanju (Terry, Szabo i Griffiths, 2004).

Brown (1993) je predložio kriterije za prepoznavanje ovisnosti o vježbanju koji su temeljeni na općim kriterijima ovisnosti.

Utvrdio je kako ovisnici imaju karakteristične osobine i oblike ponašanja i nazvao ih je komponentama (karakteristikama) ovisnosti.

Prva od tih karakteristika je salijentnost, pojava koja se događa kada određena aktivnost postane najvažnija aktivnost u nečijem životu i dominira razmišljanjem, osjećajima, i ponašanjem pojedinca.

Druga karakteristika su promjene raspoloženja koje se odnose na osjećaj euforije koji ljudi doživljavaju za vrijeme bavljenja nekom aktivnošću.

Treća je karakteristika tolerancija, tj. s vremenom je potrebno povećati količinu aktivnosti kako bi se postigli željeni efekti.

Četvrta karakteristika su apstinencijski simptomi, koji se obično povezuju s uzimanjem droge, a predstavljaju neugodne osjećaje do kojih dolazi ukoliko se prestane s određenom aktivnošću.

Nadalje, sljedeća karakteristika su konflikti koji se javljaju zbog određenog ovisničkog ponašanja, a događaju se između ovisnika i njemu bliskih osoba, konflikti s drugim aktivnostima (posao, društvo), te intrapersonalni razdor koji se javlja zbog različitih potreba aktivnih u isto vrijeme.

Konačno, posljednja karakteristika ovisnika je povratak, pojam pod kojim se podrazumijeva sklonost vraćanju prethodnom ponašanju povezanom s ovisnošću nakon perioda apstinencije ili kontrole (Warner i Griffiths, 2006).

RAZRADA TEME

Na samom početku trenažnog procesa potrebno je ispitati i saznati inicijalno stanje samog ispitanika, odnosno klijenta.

Inicijalno stanje:

Osoba xx:

- Visina-184 cm
- Težina-85 kg
- BMI- 25

- BM-1909,20 kcal
- Dnevna potrošnja energije- 2662, 80 kcal (ako se radi o umjerenoj aktivnosti)

  Vrijednosti preporučenog BMI-a iste su za oba spola, on iznos od 18.5-24,9 kg/m2 prema klasifikaciji Svjetske zdravstvene organizacije za europsko stanovništvo.

Ovdje vidimo samo najosnovnije parametre koji su nam potrebni za planiranje treninga. Također, moramo unijeti podatke o pulsu u mirovanju i za vrijeme intenziteta, anamnezu bolesti (ako ih je ispitanik uopće imao), sportsku povijest ispitanika (jer je velika razlika ako se rekreativac već prije bavio nekom kineziološkom aktivnošću).
Ovaj trenažni proces će se provoditi na pomoćnom terenu HNK Hajduk Split, Marjanu i u jednoj od teretana grada Splita, odnosno fitness centru JOKER.
Cilj trenažnog procesa je prikazati plan i program treninga rekreativca.
Smatram da se pravilnom prehranom i pravilnim načinom rada u roku od 6 tjedana može utjecati na morfološke, motoričke, kognitivne i ostale sposobnosti.

NAPOMENA- U slijedećem poglavlju biti će nabrojene i objašnjene rekreacijske aktivnosti koje bi se koristile u treningu s tim da kao i svaki plan, program ovisi o inicijalnom stanju i razini motoričkih pokreta ispitanika.
Za sav detaljniji opis svih dijelova svakog treninga i utjecaja na ispitanika, donijelo bi se zaključak na kraju eksperimenta te bi se ovisno o tome mijenjao plan i program rada.

PLAN TRENINGA ZA PRVI TJEDAN

PONEDJELJAK:

Prvi trening se provodi na pomoćnom terenu HNK Hajduk Split. Zadatak je istrčati 1600m, trči se bez ograničenog vremnskog perioda. Nakon odrađenog trčanja (umjerenim tempom u aerobnom radu), ispitanik izvodi razne vježbe razgibavanja i istezanja (faza zagrijavanja). Npr. kruženje glavom, kruženje ramenima, kruženje rukama, kruženje kukovima, razgibavanje trupa i donjih ekstremiteta, istezanje vratnih mišića, istezanje gornjih ekstremiteta, istezanje trupa (mišći cora), istezanje donjih ekstremiteta.

U prvoj fazi zagrijavamo muskulaturu i pripremamo cijelo tijelo za daljnje obavljanje treninga. Ovo će trajati oko 20 min.

Nakon toga, slijede vježbe snage. Prvi dan ispitanik neće raditi maksimalan broj pokreta, već će raditi kružni trening u serijama. Osnovne vježbe koje će raditi su: PUSH UP 3x10, 2 vježbe za trbušne mišiće (HIGH CRUNCHES;LEG RAISES) 3x15 i LUNGES 3x20.

Između svake serije odmor 90 sec, a između svake vježbe 10 sek.

Nakon toga slijedi završna faza, faza relaksacije organizma, umjereno trčanje 1600km te vježbe istezanja. Najvažnije je nakon prvog dana da se ispitanik upozna s načinom rada (ako mu je prvi put) te da pripremi muskulaturu za daljnja opterećenja.

SRIJEDA: PARK PRIRODE Marjan

Drugi dan planiran je dva dana iza prvog radi adekvatnog odmora ispitanika.

Polazi se s Marjanskih vrata, trči do Instituta (oko 3 km).

Nakon vježbi zagrijavanja i dinamičnog istezanja, slijedi trening na skalama.

Radi se oko 30-ak skala, niski i visoki skip, razne vrste naskoka i saskoka.

Ovaj tip treninga bi spadao u visoko intervalni trening te bi najviše angažirali muskulaturu donjih ekstremiteta,

Za kraj treninga slijede vježbe stabilizacije trupa i donjih ekstremiteta (PLANKS, DEAD BUGS, DOG BIRD, CROWLING)

ČETVRTAK: FITNESS CENTAR JOKER

Zagrijavanje: - skakanje vijače, bicikla, dinamičko istezanje

Slijedi trening s vanjskim opterećenjem, za mišiće m. bicepsa, m. tricepsa, te m. pectoralisa (stojeći pregib sa šipkom, dips, bench press, incline bench press, decline push ups, dumbbell flyes, dumbbell pullover)

- 2 serije maksimalni broj ponavljanja

Na kraju treninga statičko istezanje, relaksacija i faza opuštanja.

SUBOTA: PARK PRIRODE Marjan

Za ovaj trening zamišljeno je samo aeroban rad, zagrijavanje i istezanje cijelog tijela, vježbe prevencije, trčanje do 3 km i jako dugo istezanje mišića cijelog tijela.

Najviše zbog toga da se prvi tjedan rekreativca ne zamara i da ne dođe do ozljede.

2.TJEDAN

PONEDJELJAK: Bazeni ili more, ovisi o periodu godine u kojem se trenira.

Za sam početak slijedećeg tjedna planiran je trening plivanja.

Plivanje kao rekreacija uključuje većinu mišićnih skupina i osigurava dobar aerobni učinak.

Također osnažuje mišiće cijelog tijela, podiže vitalnost i jača kardiovaskularni sustav.

Zbog svih ovih razloga, uključiti trening plivanja u sam proces plana i programa je poželjan i u vrhunskom sportu zbog svih ovih prednosti.

Nakon vježbi ragibavanja i istezanja, slijedio bi trening plivačkom tehnikom kraul: 1x25m, 2x50m, 3x100m, 4x150 m.

Za kraj treninga, obvezno istezanje svih mišićnih skupina.

SRIJEDA: PARK PRIRODE Marjan

Obvezno zagrijavanje i istezanje cijelog tijela - vožnja bicikle 1500 m

Nakon toga slijedio bi trening jačanja mišića „cora“.

Osnovna vježba za je plank.

PLANK - tehnika izvođenja:

Najprije se postavimo u poziciju za sklek, u gornji položaj. Za razliku od klasičnog skleka, podlaktice stavimo na podlogu. Laktovi trebaju biti postavljeni direktno ispod ramena. Nožni prsti su u poziciji kao kad radimo sklekove.

Vrat i kralježnica su u neutralnoj poziciji, a koljena su potpuno ispružena.

U ovoj poziciji kontrahiramo mišiće stražnjice i mišiće abdomena kako bismo održavali početni položaj tijela.

Optimalna pozicija nožnih prstiju je kada su stopala razmaknuta u širini kukova.

Osnovna plank vježba izgleda jednostavno, kao što je jednostavan i njezin opis, te je zbog toga česta kod vježbača.

ČETVRTAK: NORDIJSKO HODANJE

Jedna od najzanimljivijih i najboljih vrsta rekreacije.

U svakom programu po mom osobnom mišljenju trebalo bi uvest ovaj oblik rada iz raloga što utječe na smanjenje potkožnog masnog tkiva i povećanje mišićne mase i još mnogo toga, a godine nisu prepreka. Trening traje oko 45 minuta. Sa srednjim intezitetom vježbanja od 45-60 minuta, potroši se od 400-800 kalorija.

SUBOTA:

Zadnji trening cemo odraditi na pomoćnom terenu HNK HAJDUK SPLIT.

Za zadnji trening u tjednu planirano je trčanje 2x20 min te obvezno istezanje.

- zagrijavanje i dinamičko istezanje cijelog tijela, vježbe prevencije
- 2x20 min (intezitet 50%)
- aktivni odmor između dvije serije, žongliranje s loptom
- istezanje cijelog tijela

VRSTE OZLJEDA

4.5 miliona ljudi u Europi starijih od 15 godina je u bolnici zbog sportskih ozljeda. Sportska ozljeda u širem smislu predstavlja svaku ozljedu koja nastaje direktnim ili indirektnim djelovanjem sile na tijelo sportaša/rekreativca tijekom sporta/rekreacije.

Najčešće se radi o ozljedama kože i lokomotornog aparata (mišići, ligamenti, kosti, zglobovi). Poznavanje mehanizama nastanka sportskih ozljeda kao i biomehanike pojedinog sporta ili rekreacije može biti od velike pomoći u promišljanjima kako spriječiti njihov nastanak.

Najčešće ozljede koje se mogu desiti za vrijeme ovakvog rada su uganuća (distorsio), iščašenja (luxatio), pretreniranost (iako ne spada u vrstu ozljeda, jako je česta kod nepravilnog rada i nepoznavanja struke), i sve ostale ozljede koje su moguće.

Uz pravilan rad mogu se ozljede prevenirati. 5 osnovnih savjeta za smanjenje postotka ozljede kako kod vrhunskih sportaša tako i kod rekreativaca:

- EKSCENTRIČNI TIP TRENINGA
- ŠTO VEĆA AKTIVACIJA GLUTEUSA
- VJEŽBE ANTIROTACIJA (dead bug, pallof press..)
- UNILATERALNI TRENING
- VISOKI INTEZITET BEZ ZAMORA

PREHRANA

Prilikom izvedbe ovog plana i programa treninga, odnosno trenažnog procesa, prehrana je jako bitna. Nakon napravljenog početnog stanja ispitanika, napravit će se prikladna prehrana koja će odgovarati samom ispitaniku bez gubljenja obroka.

Naravno, prehrana će biti bogata bjelančevinama i ugljikohidratima (glavnim izvorima energije) te umjerenom masti.

Nije cilj isključiti jednu od vrsta hrane već je cilj s obzirom na intenzitet aktivnost i dnevnu potrošnje osobe napraviti plan prehrane tih tjedana.

ZAKLJUČAK

Sve vrste aktivnosti s kojima se čovjek bavi, bilo u kućanski poslovi ili neka vrsta rekreacije, utječu sjajno na zdravlje. Svi smo svjesni koliko mi Hrvati, ali i ostali svijet, smo postali lijeni baviti se fizičkom aktivnošću zbog užurbanog i specifičnog života.

S time u vezi, loš način prehrane također utječe na naše zdravlje (jer ljudi jednostavno nemaju vremena za pravilnim načinom prehrane). Što dovodi do toga, da se 90 % djece po zadnjim istraživanjima, ne bavi kineziološkim aktivnostima što može predstavljati veliki problem u budućnosti.

S ovim eksperimentom (kad se provode) želim pokazati da uz malo volje i odricanja čovjek može postići najvažnije naviku redovitog trenirannja sve u svrhu boljeg načina života.

To povlači i psihološki status ispitanika jer čovjek je puno ispunjeniji i sretniji nakon što obavi neku kineziološku aktivnost (o čemu se bavi fiziologija čovjeka).

I na kraju, baviti se rekreacijom, ispunja vas i okolinu, puno ljepše nego provoditi vrijeme za današnjim modernim tehnologijama koje smanjuju socijalnu društvenost.

LITERATURA

1. http://www.kifst.unist.hr/~dado/index_files/fitness.pdf

2. http://www.hrks.hr/skole/20_ljetna_skola/491-495-Sivric.pdf

3. http://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/10-najjacih-vjezbi-za-ruke.aspx

4. http://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=54