

Smernice vračanja v trenažni proces po epidemiji

Po dolgem času brez treningov smo tudi v kolektivnih športih dobili zeleno luč za začetek trenažnega procesa, seveda v skladu z vsemi priporočili NIJZ. Glede na dolgotrajno odsotnost odbojkaric/-jev s treningov obstaja velika verjetnost, da se bodo trenerji ob začetku aktivnosti znašli v povsem novem položaju, ko bo po dolgi odsotnosti potrebno v najkrajšem možnem času pripraviti svoje igralke/-ce na začetek tekmovanj. Na Odbojgarski zvezi Slovenije smo v sodelovanju z Društvom odbojgarskih trenerjev Slovenije in Strokovnim svetom OZS ter strokovnjaki s področja športne vadbe iz 2A Sports LAB pripravili nekaj usmeritev, ki naj služijo kot podlaga pri postopnih obremenitvah in vračanju v trenažni proces. Spodaj zapisane usmeritve so samo smernice, ki so trenerjem lahko v pomoč pri opravljanju uvodnih treningov. Opozarjamo, da se morajo trenerji pred začetkom vadbe s svojimi igralkami/-ci seznaniti z vsebino, količino in intenzivnostjo opravljenega dela v času brez organiziranih skupnih treningov ter predvsem preveriti njihovo psihofizično stanje po dolgi odsotnosti. Bojimo se namreč, da bo kljub strokovni usposobljenosti trenerjev trenažni proces za nekatere igralke/-ce prehitel in predvsem preveč intenziven in bi lahko prihajalo do poškodb. Pripravili smo predlog osnovnih usmeritev za treninge v prvih štirih tednih.

Splošne smernice za povratek v trenažni proces:

1. TEDEN

V prvem tednu se priporoča:

- trenažni proces brez maksimalnih obremenitev (telo je potrebno postopoma privaditi na maksimalne obremenitve),
- trenažni proces brez velike količine sprememb gibanja ter sprememb smeri,
- trenažni proces brez velike količine skokov in pristankov,
- poudarek na izvedbi tehnike,
- pretežno individualno delo igralcev in igralke.

V prvem tednu poudariti:

- dovolj dolgo in postopno ogrevanje (vsaj 20 minut),
- izvajanje osnovnih vaj za moč (krepitev trupa, stegenskih mišic, mišic okoli gležnjev, mišic okoli kolkov, mišic okoli ramenskega obroča),
- izvajanje specifičnih vaj za krepitev ramenskega obroča v submaksimalnih obremenitvah (npr.: met žoge iznad glave v tla z obema rokama, met žoge iznad glave v tla z eno roko, udarci žoge v steno,...),
- izvajanje koordinacijskih vaj (npr. lestev),
- izvajanje vaj za sklepno stabilizacijo (npr. ravnotežnostne blazine, elastika,...),
- začetek razvoja vzdržljivosti z daljšim izvajanjem lažjih funkcionalnih vaj (npr. »gorski tekač«),
- izvajati vaje za mobilnost sklepov.

Odbojgarska zveza Slovenije, Črnuška cesta 9, 1231 Ljubljana-Crnuče, Slovenija; T: +386 (0)1 438 53 70; F: +386 (0)1 438 53 75; E: ozs@odbojka.si; W: www.odbojka.si; Matična številka / ID number: 5141699000; Davčna številka / VAT number: SI81386168; TRR / IBAN: SI56 0430 2000 1152 635 (Nova KBM d.d.); SWIFT: KBMASI2X

Ostale smernice:

- intenzivnost treninga naj bo v primerjavi s treningi pred epidemijo za približno 50 % nižja,
- ni smiselno izvajati več kot enega treninga dnevno,
- potrebno je upoštevati ciklizacijo treningov; kljub temu, da ti treningi ne bodo maksimalno intenzivni, je priporočljivo po dveh zaporednih dneh, še dodatno zmanjšati intenzivnost treninga,
- poskrbeti za ustrezno umirjanje in sproščanje po treningu,
- upoštevati lasten občutek in mnenje igralcev ter na podlagi tega prilagoditi trening,
- poskrbeti za ustrezno hidracijo.

2. TEDEN

Poleg predhodno zapisanih smernic naj trenerji še dodatno upoštevajo naslednje:

- povečanje obremenitve za približno 20 % (tukaj se upošteva število skokov, sprememb smeri gibanja, intenzivnost ter količino treninga),
- še vedno je smiselno omejiti količino skokov in doskokov ter maksimalnih sprememb smeri gibanja,
- smiselno je dodajanje kontaktnih elementov (npr.: dvojni blok), vendar to velja zgolj za kategorije in ekipe, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. DOL, 2. DOL, članice: 1. DOL, 2. DOL, ter ekipe, ki tekrovajo na najvišji ravni v mladinski kategoriji),
- še vedno so smiselni daljše ogrevanje, izvajanje vaj za krepitev, ravnotežje in koordinacijo,
- intenzivnost treningov naj bo v primerjavi s treningi pred epidemijo za približno četrtno nižja,
- smiselno je dodajati tudi situacijske vaje s kontrolirano izvedbo,
- v trening vzdržljivosti se lahko vpeljejo tudi spremembe smeri gibanja, vendar naj hitrost teka še ne bo maksimalna (sklepi in mišice se v tem času še niso prilagodili),
- v tem tednu se lahko izvedejo tudi različna testiranja na področju vzdržljivosti.

3. TEDEN

Poleg prej zapisanih smernic naj trenerji še dodatno upoštevajo naslednje:

- postopno povečanje obremenitve treningov za dodatnih 20 % (določeni treningi so z vidika gibanja lahko že maksimalno intenzivni),
- v tem tednu je smiselno dodajanje bolj specifičnih odbojgarskih vsebin kot so skoki, kratka gibanja s spremembami smeri (lateralno, frontalno). Še vedno je potrebno paziti na količino. To pomeni, da je pred izvedbo takšnih vsebin smiselno imeti dovolj dolgo ogrevanje, dovolj dolge premore med serijami, izvesti pa je potrebno manj ponovitev omenjenih vaj,
- smiselno je dodajati situacijske elemente tekme tudi v nepredvidljivih okoliščinah (npr. igra s kontra žogami); navedeno velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. DOL, 2. DOL, članice: 1. DOL, 2. DOL, ter ekipe, ki tekrovajo na najvišjem nivoju v mladinski kategoriji),
- še vedno ni priporočljivo igranje pripravljalnih tekem,
- v tem tednu naj bo obremenitev pri izvajanju vaj za moč večja,
- v vadbo vzdržljivosti je smiselno vključiti tudi več sprememb smeri gibanj in višje hitrosti,
- še vedno je potrebno poskrbeti za ustrezno ogrevanje pred treningom ter umirjanje po treningu,

- v tem tednu se lahko izvedejo tudi različni testi hitrosti in agilnosti.

4. TEDEN

Poleg prej zapisanih smernic naj trenerji še dodatno upoštevajo naslednje:

- priporočljivo je izvajanje maksimalnih in specifičnih gibanj (spremembe smeri v nepredvidljivih situacijah, vaje agilnosti, vaje hitrih šprintov in zaustavljanj, vaje maksimalnih skokov, doskokov, ipd.)
- še vedno velja, da količina specifičnih gibanj ne sme biti prevelika,
- še naprej je potrebno izvajati vaje za moč,
- smiselno je povečati specifične vsebine, ne da bi zapostavljali osnovne vsebine v nadzorovanih pogojih,
- potrebno je poskrbeti za ustrezno ogrevanje in umirjanje,
- po štirih tednih priprav bi morale biti ekipe, ob upoštevanju progresije obremenitev, pripravljene na igranje odbojcarskih tekem. Velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekmovali (člani: 1. DOL, 2. DOL, članice: 1. DOL, 2. DOL, ter ekipe, ki tekmujejo na najvišjem nivoju v mladinski kategoriji),

POMEMBNO

Pri mlajših kategorijah (deklince od 11. do 15. leta in fantje od 12. do 16. leta), ki so v tem starostnem obdobju izpostavljene povečani telesni rasti in razvoju, je še toliko bolj pomemben trening osnovnih vzorcev gibanja, koordinacije in moči (zaradi primanjkljaja treninga v obdobju najhitrejšega telesnega razvoja se navedene gibalne sposobnosti niso mogle ustrezno razviti).