

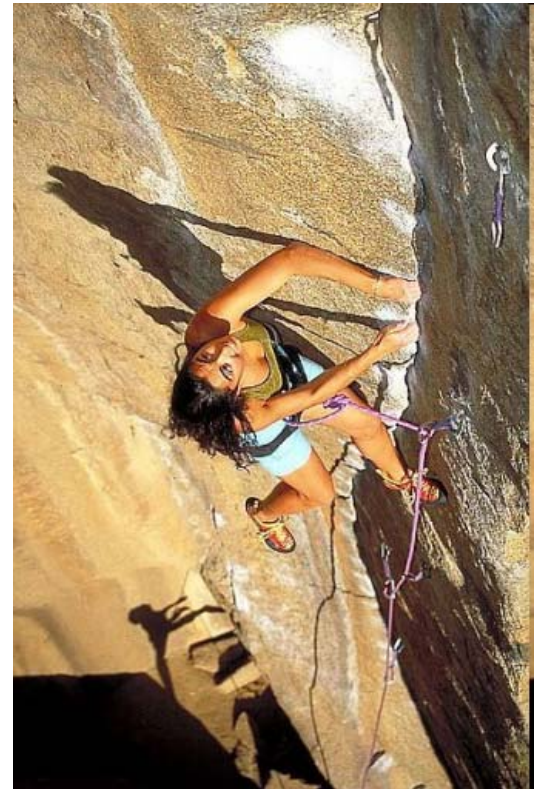
# Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Kolegij

## Sportsko penjanje

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

TEMA : PENJAČKI TRENING



Sportsko penjanje

# PENJAČKI TRENING

7. Poglavlje: <b>PENJAČKI TRENING</b> .....	120
Opća fizička priprema.....	123
Trening snage, izdržljivosti i snage u izdržljivosti.....	124
Vježbe snage.....	127
Trening fleksibilnosti.....	135

# PENJAČKI TRENING

- Osnovni zakon sportsko penjačkog treninga jest postepenost i kontinuiranost. Penjačkim treningom potrebno je razvijati fizičke i specifične faktore koji utječu na kvalitetu penjača. U fizičke faktore spadaju snaga i izdržljivost, a u specifične tehnika, taktika, kreativnost, osjećaj za ravnotežu i koncentracija. Kod razvijanja fizičkih faktora potrebno je posvetiti pozornost na postepenost, jer pretjerivanjem i željom da se preko noći postane dobar penjač možemo samo sebi nanijeti ozljedu, dok kod specifičnih faktora moramo obratiti pažnju na tehniku, jer se loše usvojena tehnika poslije teško ispravlja.

# DIJELOVI TRENINGA

- Svaki trening obavezno mora sadržavati slijedeće faze:
  - Uvodni dio
  - Pripremni dio
  - Glavni dio
  - Završni dio



# UVODNI DIO TRENINGA

- U ovom dijelu treninga radi se o općem zagrijavanju organizma, odnosno o prilagodbi organizma na opterećenja koja se očekuju u tijeku treninga. Cilj ovog dijela bio bi priprema lokomotornog aparata, prevencija od ozljeda, psihička priprema te podizanje radne mobilnosti i efikasnosti. Metoda rada: trčanje, preskakanje vijače, igre loptom, razgibavanje. Vježbe razgibavanja vrlo su važne za povećanje gibljivosti penjača.

# PRIPREMNI DIO TRENINGA

- Podrazumijeva specifično zagrijavanje uz korištenje specifičnih pripremnih vježbi. Provode se trenažne aktivnosti kojima se žele uspostaviti stereotipi gibanja i koordinacija kretanja. Lokomotorni aparat prilagođava se na različite tipove mišićnog naprezanja, tj. Mišićnih kontrakcija, i na kraju, u ovom dijelu treninga adaptiramo organizam na planirane oblike energetske aktiviranja u glavnom dijelu treninga.
- Metoda rada: penjanje nekoliko lakših smjerova.

# GLAVNI DIO TRENINGA

- Ispunjavaju se ciljevi i zadaće u skladu sa stanjem sportaševih sposobnosti i znanja. Trajanje i intenzitet ovise o specifičnostima trenažnih aktivnosti i veličini ukupnog trenažnog opterećenja. Može sadržavati više dijelova u kojima se provode programi kondicijske, tehničke ili taktičke pripreme, odnosno programi višestране, bazične i specifične usmjerenosti.
- Metoda rada: Penjanje smjerova ili detalja koje želimo proći, prema planu treninga, zavisno o tome radimo li izdržljivost, snagu ili kombinaciju snage i izdržljivosti (izdržljivost u snazi).

# ZAVRŠNI DIO TRENINGA

- Postupno se smanjuje trenažno opterećenje da bi se organizam doveo u povoljno stanje funkcionalno-motoričkih i biokemijskih funkcija. Stvaraju se pogodni uvjeti za kvalitetan oporavak sportaša za idući trening. Vježbe istezanja; elementi yoge radi relaksacije organizma. Vježbe istezanja treba raditi polagano i bez trzaja (statičko istezanje sa zadržkom) u istegnutom položaju zadržati se 20 sekundi, tako da nam je ugodno.



# OPĆA FIZIČKA PRIPREMA

- Prije početka rada na razvoju mišićne jakosti potrebno je
- postići dobru opću fizičku pripremljenost / kondiciju. Moramo razviti dobru aerobnu izdržljivost da bi kasnije lakše savladavali sve teže i teže smjerove. To možemo postići trčeći, vozeći bicikl, plivanjem, sportskim igrama....

# AEROBNI TRENING

- Trčanje:
  - Preporučljivo je trčati barem dva puta tjedno po dvadeset minuta, u početku. Sa vremenom dužinu trajanja trčanja ćemo povećati do šezdeset minuta. Trčati treba lagano, džogirati, sa otkucajem srca između 120 i 140 otkucaja u minuti. Tim tempom omogućujemo mišićima dovoljan primitak kisika te izazivamo proces sagorijevanja potkožnog masnog tkiva. Nakon svakog trčanja obavezno je istezanje cijelog tijela te posebno nogu.
- Vožnja bicikla:
  - izuzetno dobar način za razvoj aerobnog kapaciteta. Vožnjom bicikla dva puta tjedno od 90 do 120 minuta potičemo sagorijevanje potkožnog masnog tkiva. Da bi izbjegli povećanje mišićne mase nogu moramo izbjegavati vožnju po brdovitom terenu te bi trebali voziti u malim brzinama. Naravno nakon treninga obavezno je istezanje cijelog tijela te posebno nogu.

# TRENING SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

- **penjačka izdržljivost** razvija se penjanjem lakih i dugačkih smjerova sa preko 50 grifova (hvatišta). Moguće je u jednom treningu kombinirati i snagu i izdržljivost. Postoje razne kombinacije treninga, no uglavnom se prvi dan trenira snaga, a drugi dan izdržljivost u snazi ili izdržljivost. Nakon dva (ako smo oba trenirali snagu) ili tri dana treninga (ako smo snagu kombinirali s izdržljivošću) potreban je najmanje jedan dan odmora. Za napredovanje, a isto tako i sprečavanje ozljeda važan je odmor. Termin na koji treba obratiti pozornost je pojam pretreniranog sportaša. Spavanje i odmor su bitni radi postizanja maksimalne koncentracije na treningu, a time se postiže kvalitetnije izvođenje tehničkih elemenata treninga

# TRENAŽNA SREDSTVA

- PRIRODNA STIJENA
- UMJETNA STIJENA
- TRENING PLOČA
- VRATILO
- CAMPUS BORD
- VJEŽBE U TERETANI

# PRIRODNA STIJENA



- **Prirodna stijena** bi trebala biti početna i krajnja točka svakoga tko voli ovaj sport. Na stijeni vi stvarno učite kako penjati, tu se razvijate i psihički i fizički, te tehnički i taktički.

# UMJETNA STIJENA



- **Umjetna stijena** je najvažnije sredstvo treninga za svakoga tko se bavi natjecateljskim sportskim penjanjem. Ovdje možemo posebno razvijati sposobnosti koje nam nedostaju za izvođenje maksimalnih natjecateljskih aktivnosti. Osmislite od 3-5 detalja koji imaju od 5-10 pokreta, a težine takve da ih možete proći nakon pokušaja-dva ili više... Nije bitno ako ih odmah ne savladate. pokušavajte svaki pojedini do 5 puta, a onda krenite na slijedeći.

# TRENING PLOČA



- **Trening ploča** je trenažno sredstvo na kojem se nalaze hvatišta raznih veličina i oblika. Ovim trenažnim pomagalom možemo razvijati snagu podlaktice i nadlaktice, leđa te snagu i izdržljivost prstiju.

# VRATILO

- **Vratilo** ima svaka dvorana, jer je vrlo pogodno za razvoj snage u početnoj fazi treninga. Zbog dobrog hvatišta pogodno je za razne vrste zgibova i mrtvih višenja (dead-hang), te je jednako dobro za vježbe trbušnih mišića u visećoj poziciji.





# CAMPUS BOARD

- **Campus bord** je blago previsa drvena ploča sa hvatištima raznih veličina pogodna za razvoj kontaktne te izometričke snage prstiju, kao i za eksplozivnost gornjeg dijela tijela.



# VJEŽBE U TERETANI

- **Utezi** su vrlo korisni za trening kada želimo raditi na snazi cijelog tijela. Dobro je u godišnjem planu treninga uvrstiti dva do tri mjeseca treninga u teretani da bi se postavili bolji temelji za natjecateljsku sezonu.

# PRINCIPI VJEŽBANJA

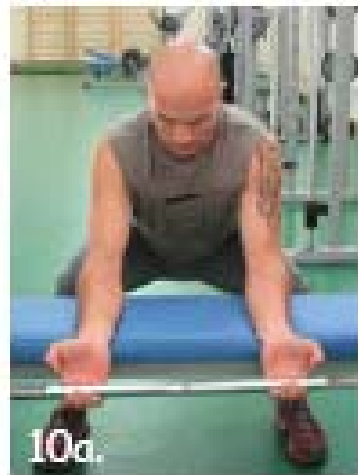
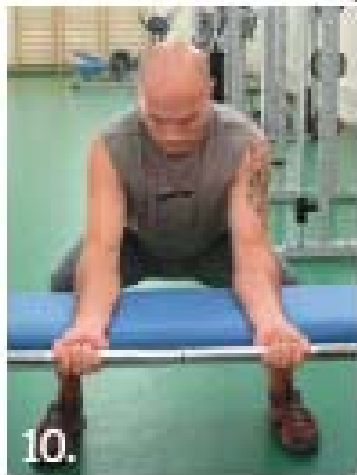
- Prilikom planiranja treninga moramo uzeti u obzir sljedeće:
  - Razvoj fleksibilnosti zglobova;
  - Prvo treba razviti jakost tetiva, a tek onda mišićnu jakost;
  - Prvo treba razviti jakost trupa, a tek onda ekstremiteta.

# PRINCIPI VJEŽBANJA

- Vježbe snage obuhvaćaju: vježbe za ruke, vježbe za trup, vježbe za razvoj snage nogu.
- Vježbe se rade u serijama po nekoliko ponavljanja, s odmaranjem među serijama. Uz maksimalnu eksplozivnu snagu potrebnu za penjanje boulderskih smjerova, potrebno je razvijati i repetativnu snagu potrebnu za razvoj jakosti tetiva, te za razvoj izdržljivosti. Razlika između te dvije vrste treninga je u tome što se
  - maksimalna snaga razvija podizanjem utega velike težine (80-100% max.) 1-4 ponavljanja u 3-5 serija, sa odmorom od 2-4 minute između ponavljanja, te 4-6 minuta između serija.
  - Repetativna snaga razvija podizanjem utega umjerene težine (40-60% max.) 10-20 ponavljanja u 6-8 serija, između ponavljanja nema odmora, a između serija su 2-4 minuta odmora.

# VJEŽBE ZA RUKE -PRSTI

- vježba se izvodi tako da se uteg rotira u šakama dok otvaramo i zatvaramo šake, tj. opružamo prste

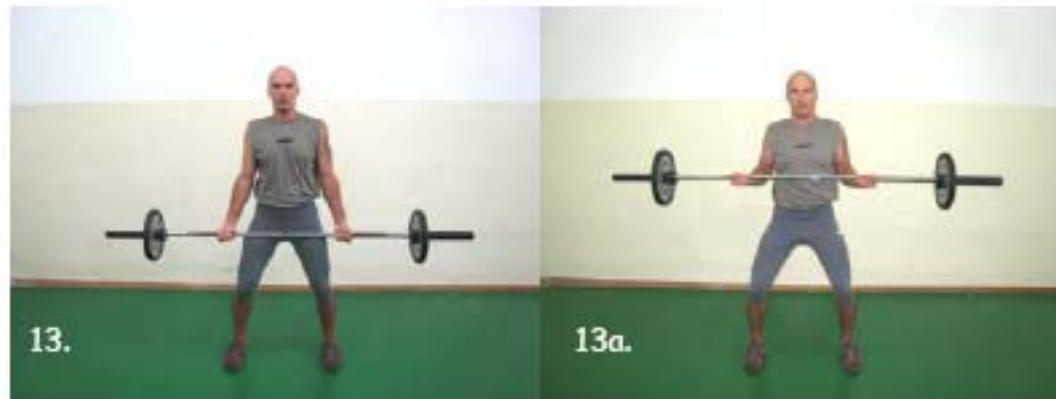


# VJEŽBE ZA RUKE - PODLAKTICE

- podizanjem i spuštanjem te rotacijom utega koji se nalazi u rukama razvijamo snagu podlaktica i jakost zgloba šake



# VJEŽBE ZA RUKE - NADLAKTICE



# VJEŽBE ZA RUKE - NADLAKTICE





# VJEŽBE ZA RAMENA



# VJEŽBE ZA LEĐA



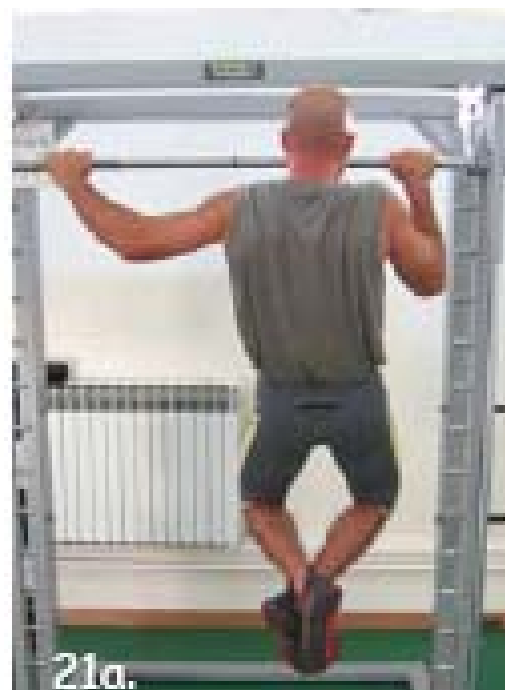
# VJEŽBE ZA PRSA



# VJEŽBE ZA TRUP/ABDOMEN



# SPECIFIČNE VJEŽBE



# SPECIFIČNE VJEŽBE



# SPECIFIČNE VJEŽBE



# SPECIFIČNE VJEŽBE





# SPECIFIČNE VJEŽBE



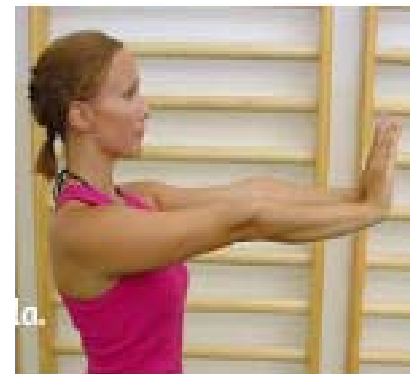
# SPECIFIČNE VJEŽBE



# TRENING FLEKSIBILNOSTI

- Definicija fleksibilnosti kaže da je to slobodni opseg pokreta u jednom ili više zglobova.
- Poznajemo dvije vrste fleksibilnosti - dinamičku i statičku.
  - Dinamička fleksibilnost je sposobnost za izvođenje dinamičkih pokreta kroz puni opseg pokreta u određenom zglobu.
  - Statička fleksibilnost je sposobnost postizanja i zadržavanja ispružene pozicije u određenom zglobu.

# PRIMJERI VJEŽBI ZA RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI



# PRIMJERI VJEŽBI ZA RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI



# PRIMJERI VJEŽBI ZA RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI



# PRIMJERI VJEŽBI ZA RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI



# SAVJET ZA KRAJ O PENJAČKOM TRENINGU

- Najbolji trening za penjanje jest samo penjanje, pogotovo u samom početku vaše penjačke karijere.
- Najvažnije je u početku savladavanje tehnike penjanja.
- Da bi penjali glatko bez trzaja, grčenja i vidnog napora potrebno je imati pravilnu tehniku
- potrebno je penjati što više laganijh smjerova prema težima i tako pomalo graditi svoju penjačku piramidu.



# PITANJA ZA PONAVLJANJE

- Što sve obuhvaća sportsko penjački trening?
- Navedi i opiši nekoliko specifičnih vježbi za razvoj snage u sportskom penjanju?
- Navedi i opiši nekoliko specifičnih vježbi za razvoj fleksibilnosti