

**Izet Kahrović,
Benin Murić,
Oliver Radenković**

Departman za sport i rehabilitaciju, Univerzitet Novi Pazar

PRIMENA VIJAČE U KONDICIONOJ PRIPREMI BOKSERA

1. Uvod

Kao rekvizit, vijača se već dugo upotrebljava kao sredstvo kondicione pripreme u različitim sportovima poput tenisa, rvanje, boksa i drugih borilačkih sportova, a kao jedna od sprava ritmičko sportske gimnastike, vrlo je bliska i omiljena deci, omladini, ali i vrhunskim sportistima, naročito bokserima. Bilo je mnogo boraca kroz istoriju, koji su naglašavali upotrebu vijače i redovno je koristili u svojim treninzima, kao na primer Muhamed Ali, Ray Sugar Leonard, Mike Tayson i drugi (Lee, 2003).

Vijača se može koristiti na početku treninga kao deo zagrevanja, ali se njome mogu razvijati različite motoričke i funkcionalne sposobnosti poput brzine, koordinacije, eksplozivnosti, brzine reakcije, agilnosti, aerobne i anaerobne izdržljivosti i drugih. Prilikom vežbanja sa vijačom preporučuje se slušanje muzike koja blagotvorno deluje na organizam tako što smanjuje umor i produžava trening.

2. Opis i odabir vijače

Vijača se sastoji iz tri dela: drške, pokretnog zgloba i gumenog ili pletenog konopca. Postoje teške i lake vijače. Dužina vijače određuje se individualno. Dovoljno je dugačka ona vijača koja doseže oba ramena kada se na nju stane nogom, ukoliko je na krajevima vezana čvorovima, a ako nema čvorova tada je dovoljna dužina do pazuha. Materijali od kojih se izrađuju vijače mogu biti: konoplja, guma, sintetika i drugi. Laka vijača se koristi i odlična je za nagle promene smera jer pruža minimalan vazdušni otpor, dok teška vijača utiče na jačanje gornjeg dela tela, ali nije dobra za razvoj brzine nogu i ruku. Prema tome bolje je odabrati lakšu vijaču jer sportista (bokser) njome može iskoristiti sve prednosti koje pruža trening sa vijačom.

3. Kako početi

- * Da bi izbegli povrede zglobova i omogućili lateralnu stabilnost, veoma je važno da vežbamo u sportskoj obući.
- * Zagrevanje. Podignuti otkucaje srca i zagrejati mišiće sa laganim trčkanjem ili pretrčavanjem užeta.
- * Pozicija tela bi trebalo da bude uspravna ali relaksirana dok skaćete.
- * Gledajte prema napred a ne u noge.
- * Noge bi trebalo da budu blago savijene u kolenima.
- * Držite ramena opuštena i laktove blizu tela.
- * Proverite da li vam je vijača odgovarajuće dužine.
- * Ne skaćite previsoko.

- * Okrećite vijaču zglobov šake, nikako pokretima u zglobu lakta ili celom rukom.
- * Izbegavajte vežbanje sa vijačom na tvrdim podlogama, najbolje je da to bude gumena podloga.

4. Korist vijače u boksu

Korist vijače je najčešća u sportovima u kojima je bitan rad i brzina nogu, pa tako veliku primenu ima u borbama sportovima, pogotovo boksu, no koristi se i u ekipnim sportovima tokom trenažnog procesa. Istraživanja koja su sprovedena pokazala su da aktivnosti visokog intenziteta, poput preskakanja vijače, imaju važnu ulogu u održavanju zdravlja kostiju. Još jedan veliki plus je taj što je vijača jeftin rekvizit i može se lako nabaviti, pa bi ga trebalo uvrstiti u sve programe treninga, pogotovo u mlađim uzrasnim kategorijama. Preskakanje vijače zahteva koordinaciju većeg broja mišićnih grupa, da bi se napravio pravovremeno i ritmično pokret određene vežbe. Poboľšavaju se sposobnosti dinamičkog balansa, koji se odnosi na sposobnost boksera da zadrži ravnotežu tokom izvođenja kompleksnih, brzih i dinamičkih kretnji u različitim smerovima. Preskakanje vijače povećava dinamički balans, jer bokser, tokom jednog treninga, mora napraviti veliki broj skokova. Prilikom preskakanja vijače bokser drži težinu tela na jastučićima stopala, što samim tim čini atletska pozicija tela koja se odnosi na položaj spremnosti, koji omogućava bokseru da reaguje brzo u bilo kojem smeru i vrati se u početni položaj.

5. Uticaj vijače na razvoj pojedinih sposobnosti

Brzina i brzina reakcije. Da bi poboľšali brzinu ruku i nogu moramo napraviti veliki broj ponavljanja preskoka vijače u kratkom vremenu. Da bi to ostvarili kontakt stopala sa podlogom mora biti veoma kratak. Ako postignemo brzinu 3-5 puta u sekundi u trajanju od 30-120 sekundi, tada ćemo značajno uticati na jačanje belih mišićnih vlakana u gornjem i donjem delu tela.

Koordinacija. Vijača utiče na sinhronizaciju pokreta između različitih grupa mišića i na efikasnost i svrsishodnost izvođenja pokreta, kao maksimalnu iskoristivost svakog skoka, što dovodi do poboľšanja koordinacije.

Eksplozivnost. Preskakanje vijače poboľšava brzinu vertikalnog odraza iz osnovnog stojećeg kao i iz drugih pripremni položaja. Preskakanje vijače spada u pliometrijsku aktivnost, te samim tim utiče na poboľšanje eksplozivnosti tipa skoka na način da smanjuje fazu istezanja-skraćivanja, koja je veoma bitna pri ispoljavanju velike sile u kratkoj jedinici vremena.

Agilnost. Putem preskakanja vijače povećat ćemo i agilnost, jer vijača poboľšava kontrolu stopala i sposobnost sportiste da usporava, ubrzava i menja smer kretanja.

Aerobna izdržljivost. Trening sa vijačom postaje aeroban kada treniramo 10 minuta ili duže u aerobnoj zoni, koja se kreće u rasponu 70-80% od maksimalnog.

Anaerobna izdržljivost. Trening sa vijačom postaje anaeroban ako ga izvodimo u rasponu 85-90% od maksimalnog pulsa u trajanju od 10-30 sekundi ako želimo povećati fosfagenu anaerobnu izdržljivost, ili u trajanju 30-120 sekundi ako želimo poboľšati glikolitičku anaerobnu izdržljivost.

6. Vežbe sa vijačom

- trčanje u mestu sa preskakanjem vijače,
- trčanje u prostoru sa preskakanjem vijače,
- skokovi na oba stopala u mestu,
- skokovi sa okretanjem vijače u nazad u mestu,
- skokovi na oba stopala u mestu levo- desno preko zamišljene linije,
- skokovi na oba stopala u mestu napred- nazad preko zamišljene linije,
- skokovi u četiri polja u mestu, napred-levo-nazad desno,
- sunožni skokovi u kretanju prema napred,
- sunožni skokovi u kretanju prema nazad,
- sunožni skokovi u kretanju prema napred sa okretanjem vijače prema nazad,
- sunožni skokovi u kretanju prema nazad sa okretanjem vijače prema nazad,
- skokovi na jednoj nozi u mestu,
- skokovi sa naizmeničnim poskokom na desnom i levom stopalu u mestu,
- skokovi sa dva naizmenična poskoka na desnom i dva na levom stopalu u mestu,
- skokovi sa dva naizmenična poskoka na desnom i dva na levom stopalu u kretanju,
- skokovi sa tri naizmenična poskoka na desnom i tri na levom stopalu u mestu,
- skokovi sa tri naizmenična poskoka na desnom i tri na levom stopalu u kretanju,
- skokovi dvostruki u mestu,
- skokovi u kretanju sa sunožnim poskocima,
- skokovi u kretanju na jednoj nozi,
- skokovi u kretanju sa naizmeničnim poskocima na levo i desno stopalo,
- skokovi u kretanju, naizmenično levo, desno stopalo i sunožno,
- skokovi sa dugačkom vijačom(okreću je dvojica),
- skokovi sa preplitanjem vijače,
- sunožan skok sa dvostrukim okretanjem vijače.



7. Opšta kondiciona priprema

Zagrevanje preskakanje vijače 5 minuta

Vežbe za trup:

1. trzaj na snagu	3x8
preskakanje vijače	2 min
pauza	2 min

2. čučanj	3x10
preskakanje vijače	2 min
pauza	2 min
3. potisak sa ravne klupe	x10
preskakanje vijače	2 min
pauza	2 min

Mali krug sa utezima:

Dvoručni biceps pregib	10 – 12 ponavljanja
Triceps ekstenzija	10 – 12 ponavljanja
Predručenje jednoručnim tegovima	10 – 12 ponavljanja
Fleksija potkolenice	10 – 12 ponavljanja
Preskakanje vijače	2 min
Pauza	2 min
Ponavljanje kruga 2 – 4 puta	

8. Zaključak

Iz ovog rada se vidi da se rekvizitom kao što je vijača mogu postići mnogi zacrtani ciljevi unutar kondicione pripreme, te da se može putem dobrog i kvalitetno planiranog treninga sa vijačom, koji je napravljen prema individualnim potrebama sportista, mogu realizovati mnogi ciljevi, poboljšati mnoge sposobnosti te time postići bolji sportski rezultati.

Literatura

1. Lee, B. (2003). Jump rope training. Human Kinetics, Champaign IL.
2. Pitreli, J., O'Shea, P. (1986). Rope Jumping: The biomechanics, techniques of and application to athletic conditioning. NSCA Journal(4).
3. Wolf – Cvitak, J. (1996). Fitness program vijačom. U: D. Milanović (ur.), Fitness, (str. IV18 – IV20), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

SUMMARY**THE APPLICATION OF A ROPE FOR CONDITION PREPARATION OF BOXERS**

The skipping rope has long been used as a means for condition preparation in boxing and other fighting sports.

It can be used for the warming up in the beginning of the training or it can be used for development of various motor and functional abilities, such as speed, coordination, explosiveness of the types of skips, reaction rate, agility, aerobic and anaerobic endurance, balance, rhythm, kinesthetic and proprioceptive sensitivity.

In this study, there is going to be shown a set of exercises we use during trainings of young boxers in the Boxing club "Novi Pazar".

Key words: boxing, skipping rope, skipping, dosage