ZVEZA ZA BASEBALL IN SOFTBALL SLOVENIJE

KONDICIJSKE PRIPRAVE

APRIL/MAJ 2020

Pozdravljeni,

pred vami je načrt kondicijskih priprav za april/maj 2020, s katerim želimo premostiti vrzel, ki je nastala zaradi pandemije in ukrepov, ki so prišli z njo. Vaje so zastavljene tako, da jih lahko izvajajo posamezniki vseh kondicijskih profilov. Predvsem smo želeli zagotoviti vaje, ki ne potrebujejo dodatne opreme ali pa si lahko pomagamo s stvarmi, ki jih imamo ponavadi pri hiši.

Pri vsakem trenažnem procesu je potrebna doslednost in tudi tukaj ni nič drugače. Poskušajte se držati zapisanega plana. Dnevno naj ne bi terjal več kot 40-60 minut razen, ko so na sporedu aktivnosti odprtega tipa, ki so prepuščene vaši izbiri. Predlagamo kolesarjenje, tek ali hojo.

Tudi nasplošno ostanite aktivni in če se le da, preživljajte čas na svežem zraku, seveda upoštevajoč vse varnostne predpise v izogib širjenju zloglasnega virusa. Podarjen nam je čas, ko se lahko povrnemo k osnovam. Kondicijska pripravljenost je osnova za vse nadaljnje delo. Brez močnega, gibčnega, zmogljivega telesa ne moremo napredovati na igrišču tako, kot bi si morda želeli. Zatorej izkoristimo ta čas in se temeljito pripravimo na prihajajočo sezono.

Ves video material je na voljo na tej povezavi.
Pred pričetkom vadbe priporočamo, da izvedete testiranje in izpolnite vprašalnik.

Pred vsakim treningom opravite ustrezno ogrevanje. Spodaj je predlagano zaporedje vaj, seveda pa se lahko ogrejete tudi kako drugače. Pred ogrevanjem je priporočljivo tudi nekaj minutno valjčkanje (alternativa: baseball/tenis žogica) s čimer izboljšamo prekrvavljenost, obseg gibanja in aktivacijo mišic.

Dinamično ogrevanje (vsako vajo izvajamo 15 sekund).
1. Tek na mestu in kroženje z rokami 2. Korakanje (počasi) 3. Korakanje + rotacija preko kolena 4. Plezalec 5. Srednji skiping 6. Škarice 7. Visoki skiping 8. Brcanje zadnjice 9. Tapkanje stopal L/D 10. Frankenstein 11. Izpadni koraki 12. Izpadni v stran 13. Kvadriceps 14. Superman + dotik tal 15. Aladin 16. Eksterni hribolazci (mt. climbers) 17. Sprehod L/D v deski 18. Deska/strešica + dotik stopal 19. Sprehod v skleco 20. Aktivacijski poskok 5x Ogrevanje izvedemo pred vsakim treningom. Video z vajami se nahaja na tej povezavi.

Po končanem ogrevanju opravi predpisani trening. Treningi so razporejeni po dnevih, zraven pa je navedeno število serij, ponovitev in trajanje počitka med serijami. Natančnejši opisi vaj sledijo v nadaljevanju.

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	PETEK	SOBOTA
MOBILNOST (5x/stran)	Prosta aktivnost	Tek/kolo	**MOBILNOST (5x/stran)**	Prosta aktivnost
Škorpijon		T1,T2:15'/T3,T4:20'	Walk out + push-up (10x)	
Spiderman plazenje	JEDRO		Škorpijon	JEDRO
Razteg v most	JEKLENA RAMENA	**OBRNJENA LESTEV**	Kompas	JEKLENA RAMENA
		Vojaške sklece 1-10		
Serije/ponovitve/1-2 min pavze		Sklece 10-1	**HIITRCA**	
T1/T3 3x8; T2/T4 2X12		Vojaški poskoki 25x	Glej prilogo…	
Koleno/Počep		Ohlajanje	Ohlajanje	
Izmenične X sklece		Statično raztezanje	Statično raztezanje	
MAQ izpadni koraki				
Obrnjen dvig				
Sekanje**				
Romunski mrtvi dvig na eni nogi				
MAQ trebušnjaki				
Most + dvig bokov na eni nogi				
Statično raztezanje				

*T-oznaka za teden; 1,2,3,4 – oznaka zaporedne številke tedna

**Vadba se izvaja z utežjo (medicinka oz. alternative)

Dodaten sklop vadb.

JEDRO (2 seriji/20s vsaka vaja/ brez počitka med vajami/ 1 minuta počitka med serijama)	**JEKLENA RAMENA** (2 seriji, 10 ponovitev/elastika ali lahka utež/plastenka z vodo)
RUSKI ZASUK	ODMIK ROKE V RAMENU
DVIG BOKOV	PREDROČENJE
X TREBUŠNJAKI	POTISK NAD GLAVO
HROŠČ	PREGIB ROK (BICEPS CURL)
DOTIK PET (IZMENIČNO)	POTISK NAZAJ
DOTIK PRSTOV NA NOGAH	IZTEG ROKE V KOMOLCU (TRICEPS)
DESKA L/D	POTISK PREDSE
DESKA/SKLECA	NOTR./ZUN. ROTACIJA
	SKOMIG SKLECA

Vaje so zasnovane tako, da jih lahko izvajamo s pripomočki, ki so nam na voljo v domačem okolju (ročaj od metle, knjige ...) Bodite iznajdljivi. Uteži uporabljajte izjemoma in samo v primeru, da ste osvojili povsem pravilno tehniko. Kliknite na povezavo za dostop do video materiala za Jedro in Jeklena ramena.

HIITRCA

HIITRCA je visoko intenzivna intervalna vadba sestavljena iz 8ih vaj. Vaje izvajamo v zapisanem zaporedju. Vsako vajo izvajamo 20 sekund, pred naslednjo vajo sledi 10 sekund počitka. Po končani seriji (vseh 8 vaj) si privoščimo minuto počitka, nato vse skupaj ponovimo še 3 krat. Vaje izvajamo kar se da hitro in pazimo na pravilno izvedbo v izogib poškodbam in za maskimalen učinek. V kolikor smo začetniki v tovrstni vadbi lahko vaje opravljamo malce počasneje ali naredimo kakšno serijo manj, lahko pa delamo po režimu 20/20 (20 sekund dela/20 sekund počitka).

Video material za HIITRCE najdete na tej povezavi.

T1	T2	T3	T4
X lovljenje talnih žog	L/D sonožni poskoki	Rak + dotik stopal	Vojaški poskoki
X sklece	4x hribolazci + skleca	Reverzna deska + privzdig	Vetrnica
Izpadni poskoki	Naprej/nazaj sonožni pos.	Skok iz počepa	Skok v daljino + hitr. stopala
Velike knjige (noge izm.)	Privzdig nog/bokov	L/D poskok preko ovire	Trebušnjaki
Križni korak čez oviro	Skupaj/narazen poskoki	Male knjige	Zvezdni poskoki
Čofotanje	Medved + dotik kolen	Sklece	Sekanje
2x prisunski + voj. skleca	Breakdancers	Drsalni poskok	Medvedje plazenje
Deska + dotik ramen	Deska + poskoki	Deska gor/dol	Izpadni korak/šprint

OBRNJENA LESTEV

Vadba je praviloma sestavljena iz treh različnih vaj:

1. Vaja A (1-10)
2. Vaja B (10-1)
3. Vaja C (20x)

Vadba gre tako:

Vaja A – 1x
Vaja B – 10x
Vaja C – 20x

Vaja A – 2x
Vaja B – 9x
Vaja C – 20x

Vaja A – 3x
Vaja B – 8x
Vaja C – 20x …

Pred izvedbo si pripravite štoparico. Poskusite vadbo opraviti v čimkrajšem možnem času. V kolikor ste trenutno v zares slabi kondicijski pripravljenosti lahko začnete tudi z režimom 1-5/5-1/15. V vsakem primeru poskušajte vztrajati do konca in vmes presedlati na lažjo izvedbo vojaških sklec in sklec, če ne gre drugače. Kadarkoli lahko vadbo ponovite ter s primerjavo rezultatov dobite vpogled v vaš napredek. V razpredelnici je naveden režim vaj po tednih, pri čemer prvi/tretji teden izvajate eno različico, drugi/četrti teden pa drugo različico vaje Obrnjena lestev.

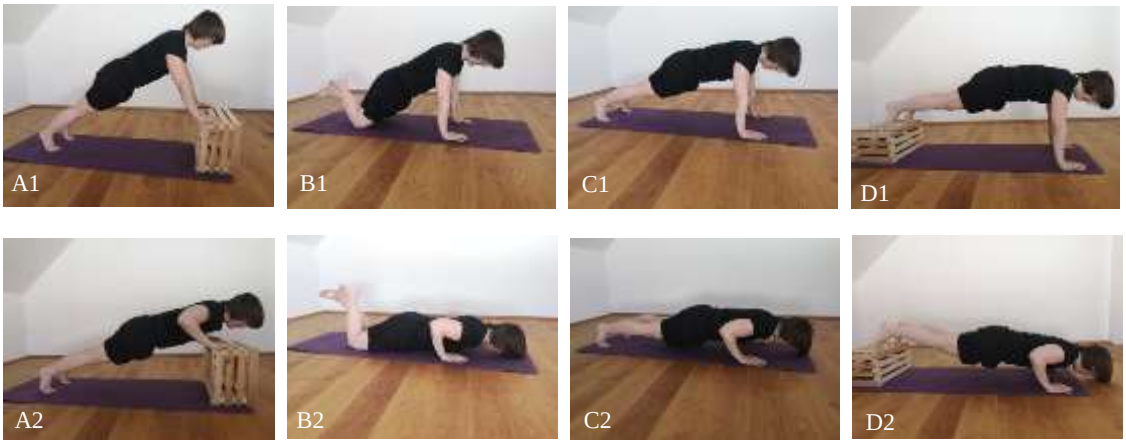
	T1/T3	T2/T4
1	Vojaške sklece (1-10)	Poskok zvezda (1-10)
2	Sklece (10-1)	Vetrnica
3	Vojaški poskoki (25x)	Hribolazci (25x)

NABOR VAJ

Vse vaje lahko prilagodite vašemu trenutnemu kondicijskemu stanju oz. pripravljenosti. Pri vsaki vaji je navedena smiselna progresija. V kolikor že nekaj časa niste bili aktivni, se držite osnovne izvedbe, ostali pa lahko po lastni presoji izvedete težje različice vaj ali dodate uteži. Bodite pozorni na pravilno izvedbo vaj v izogib poškodbam in za najboljši učinek.

SKLECE IN PROGRESIJA

Sklece lahko izvajamo na več načinov in se na ta način popolnoma prilagodimo našemu trenutnemu kondicijskemu stanju in moči.



VETRNICA

Postavimo se v desko in izvedemo skleco. Po končani skleci obrnemo trup in iztegnemo roko proti stropu. Pogled sledi roki. Ponovimo na drugi strani.

IZMENIČNE X SKLECE

Postavimo se v začetni položaj za skleco. Roki malce zamaknemo. Ena ostane pod ramenom, medtem ko drugo postavimo malce višje v višino oči/čela. Izvedite skleco. Pokrčite roki do kota 90 stopinj in se vrnite nazaj v izhodiščni položaj. Zamenjajte roki in ponovite.

ROMUNSKI MRTVI DVIG NA ENI NOGI

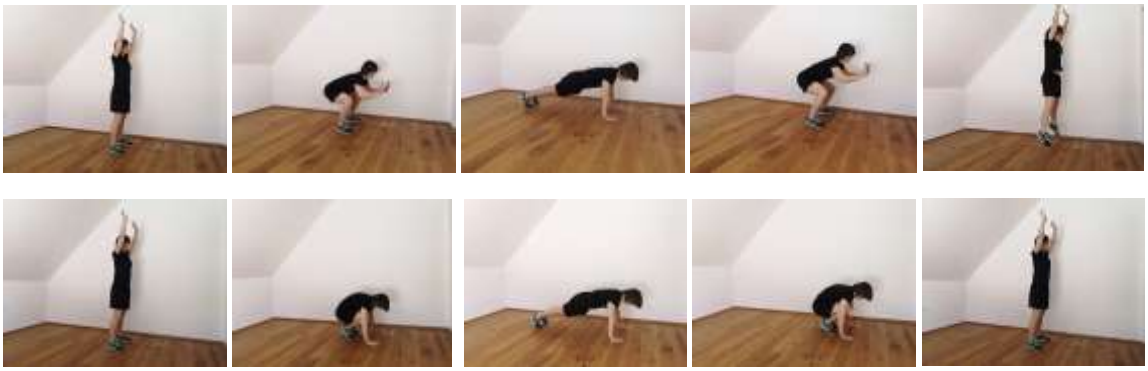
Stojimo s stopali v širini ramen in z rahlo pokrčenimi koleni. Malenkost privzdignemo eno nogo in dodatno pokrčimo koleno oporne noge, da aktivirate pravilne mišice. V kolkih zanihamo nazaj in pri tem privzdignemo stegnjeno nogo in spustimo torso, pri čemer pazimo, da je hrbet ves čas v nevtralnem položaju (pri tem si pomagamo s palico oz. ročajem od metle). Na najnižji točki za trenutek postojimo nato sunimo z boki naprej ter dvignemo torso v začetni položaj. Ponovimo predpisano število ponovitev na vsaki nogi brez, da bi vmes stopili na tla.

MEDENIČNI MOST NA ENI NOGI

Ležimo na tleh pri čemer so ramena naslonjena na tla in roke ob telesu. Kolena so pokrčena ter stopala plosko na tleh. Iz tega položaja najprej iztegnemo eno nogo proti stropu in nato začnemo s ponovitvami dviga medenice/bokov. Zamenjamo nogi in ponovimo določeno število ponovitev.

VOJAŠKE SKLECE

Odlična vaja za celotno telo. Stopala imamo v širini ramen, roke pa sproščene ob telesu. Spustimo se v počep in roke postavimo na podlago pred seboj. Z nogami odskočimo nazaj, pri čemer telo iztegnemo v položaj deske. Na tej stopnji se lahko bodisi spustimo do tal v skleco ali pa takoj odskočimo nazaj v položaj počepa. Vajo zaključimo z eksplozivnim skokom navzgor in pri tem vzročimo roke. Pri najlažji izvedbi vaje z nogami zgolj korakamo v vse položaje in ne izvedemo celotne sklece.

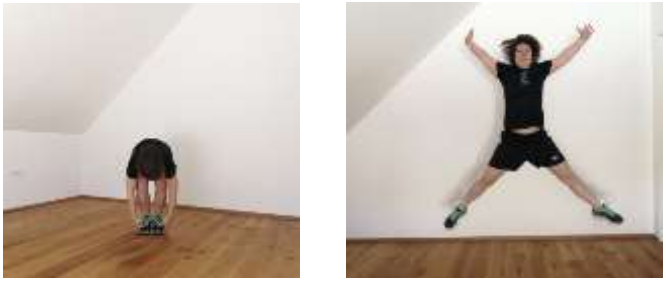


SEKANJE

Stojimo z rahlo pokrčenimi koleni v širini ramen in v rokah držimo utež (medicinka, knjige). Za malenkost se znižamo in utež namestimo v začetni položaj ob kolenu. Gibanje pričnemo v nogah in ga prenesemo do rok pri čemer utež zavihtimo navzgor in diagonalno preko telesa kolikor gre visoko in se povrnemo v izhodiščni položaj. Ko zaključimo določeno število ponovitev, izvedemo vajo še na drugi strani.

POSKOK ZVEZDA

Pričnemo v skrčenem položaju in z nogami v širini kolkov. Roke so ob straneh ter se dotikajo stopal. Iz tega položaja eksplodiramo navzgor in navzven, tako da skočimo čim višje. Pri tem odročimo roke in razpremo noge ter zavzamemo t.i. položaj zvezde. Pred pristankom roke in noge potegnemo nazaj k sebi. Pristanemo mehko na prstih ter takoj ponovimo vajo.



VOJAŠKI POSKOKI

Enostavno poskakujemo in pri tem iztegnemo roke in noge na vsako stran. Nad glavo se dotaknemo z rokami in nadaljujemo gibanje v obratni smeri. Gibanje izvajamo ritmično in pazimo, da pristajamo na prstih.

POČEP/KOLENA

Pričnemo v klečečem položaju. Kolena so v širini bokov. Dvignemo se v položaj počepa in nazaj v klečeči položaj. Ponavljamo.

IZPADNI KORAKI V HOJI

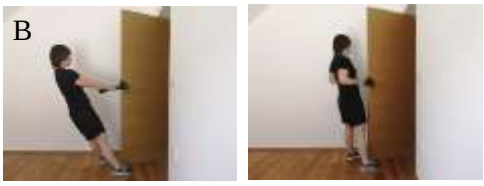
Stojimo v pokončnem položajo in z rokama stabiliziramo palico ob hrbtenici. Z desno nogo kontrolirano stopimo naprej v razkorak, se znižamo v bokih in privedemo obe koleni do pravega kota. Obe koleni sta usmerjeni v isto smer. Koleno leve noge je tik nad tlemi, desno koleno pa točno nad gležnjem. Pazimo, da nam koleno pokrčene sprednje noge ne uide preko prstov na nogah. Nato potisnemo sprednjo peto v podlago, se odrinemo in stopimo naprej z levo nogo. Ponavljamo.

MAQ TREBUŠNJAKI

Tovrstne trebušnjake lahko izvajamo na več načinov. Spodaj so navedeni od najtežjega proti najlažjemu. Izberite tistega, ki ga lahko izvedete pravilno. Za pripomoček uporabimo palico.

OBRNJEN DVIG

Pri tej vaji imamo kar nekaj možnosti za izvedbo doma. Pri prvi različici se »obesimo« na mizo ter dvigujemo trup. Pazimo, da so komolci čimbolj ob telesu. Težavnost nadzorujemo s položajem nog (stegnjene/pokrčene). Pomagamo si lahko tudi z brisačo, ki jo zataknemo za kljuko od vrat. Zadnja možnost pa je izvedba v ležečem položaju. Dvignemo trup, z rokami sežemo kolikor gre daleč predse, se upremo ob tla in povlečemo trup naprej. Odrinemo se v začetni položaj in ponovimo.



VAJE ZA MOBILNOST

ŠKORPIJON

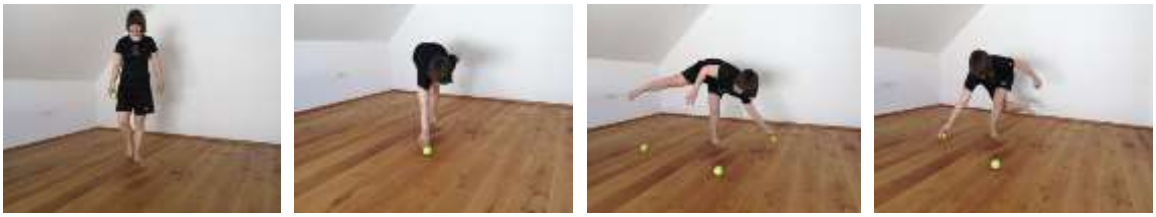
Uležemo se na trebuh. Vrat je v nevtralnem položaju in podaljšek hrbtenice. Roke so v odročenem položaju, z dlanmi obrnjenimi proti tlom. Vajo pričnemo tako, da se z desno nogo poskušamo dotakniti leve dlani in obratno. Ponovimo izmenično 5 krat na vsako stran.

SPREHOD V SKLECO

Noge so malce širše od ramen. Gremo v predklon in se z dlanmi dotaknemo tal. V štirih korakih pridemo v položaj deske v katerem izvedemo skleco, ter se v štirih korakih vrnemo v izhodiščni/stoječi položaj. Noge poskušamo ves čas imeti aktivno stegnjene. V kolikor to ni mogoče, stopimo še malce širše ali pa malenkost pokrčimo kolena.

KOMPAS

Stojimo na eni nogi in poskušamo na tla položiti žogice v vseh smereh neba, tako da bodo kar se da oddaljene od nas. Ponovimo 5 krat z vsako nogo.



RAZTEG V MOST

Ležimo na hrbtu. Roke so ob telesu. Počasi privzdignemo boke in zadnjico kar se da visoko in ob enem sežemo z desno roko kar se da nad sabo in v liniji z nasprotnim ramenom. Ponovimo še na drugi strani.

SPIDERMAN PLAZENJE

Plazenje krepi telo, izboljšuje gibalne sposobnosti in koordinacijo gibov. Začnemo v položaju deske. Levo nogo in desno roko premaknemo naprej in ju položimo na tla. Na tej točki lahko dodamo še skleco oz. pokrčimo roke in se z ravnim telesom približamo tlom. Lahko pa zgolj premaknemo desno roko in levo nogo ter nadaljujemo s plazenjem.

NEKAJ DODATNIH NAPOTKOV

- ☐ Jejte pestro, uravnoteženo prehrano. Na ta način boste vnesli dovolj makro in mikrohranil, zato ni potrebe po dopolnilih in dodatkih.

- ☐ Pijte veliko tekočin in ne čakajte na občutek žeje. Med vadbo pijte vsakih 15 minut, čez dan pa naj bi zaužili vsaj 2-3 l vode. Izogibajte se sladkim in gaziranim pijačam.

- ☐ Vsaj 1h pred spanjem odložite mobilni telefon, ugasnite računalnik in ostale naprave. Posvetite se sebi in svojim najbližjim. Tudi v jutranjih urah postopajte podobno.

- ☐ Poskusite v dnevno rutino vnesti tudi sproščanje oz. meditacijo. Obstaja kar nekaj aplikacij, ki vam sprva omogočijo nekaj dni brezplačne uporabe ravno toliko, da vidite kako se stvari streže. Predlagam Headspace ali Simple Habit.

- ☐ Privoščite si dovolj spanca.

- ☐ Uživajte v majhnih stvareh:)

SAVINA GOLIČNIK – kondicijska trenerka, trenerka softballa, vaditeljica tenisa, mikrobiologinja in humanitarka ima za seboj bogate izkušnje z delom v športu. Sprva kot tekmovalka in nato tudi kot trenerka. V mladosti je igrala tenis, bila kasneje tudi vaditeljica le-tega, kar je bila odlična popotnica pri prehodu v softball. Trenerstvo ima že v genih, saj je bil tudi njen oče uspešen trener tenisa. Dober občutek za prepoznavanje napak in domišljija pri odpravljanju le-teh jo, poleg vseh drugih lastnosti, uvrščajo med dobre in uspešne trenerje. Za sabo ima že kar nekaj uspešnih trenerskih zgodb. Pred leti se je nekaj let močno trudila obuditi in ohraniti softball fastpitch različico v Sloveniji in bila pobudnica "neuradne" reprezentance. V letu 2015 jo je takratni IO ZBSS izbral za selektorja fastpitch reprezentance, ki jo je uspešno vodila na Evropskem prvenstvu na Nizozemskem. Dekleta so tam s 14. mestom dosegla najboljši slovenski rezultat. Leta 2016 se je kot pomočnica trenerja Srbije udeležila tudi Svetovnega softball prvenstva v Kanadi, kjer je z najmlajšo ekipo na prvenstvu zabeležila dve zgodovinski zmagi in končala na 25. mestu. Kot trener slovenske softball COED slowpitch reprezentance je na Evropskem prvenstvu na Češkem leta 2013 osvojila 2. mesto. Poleg tega je bila do svojega odhoda v tujino tudi glavni trener COED slowpitch ekipe Mesarji, mešane fastpitch ekipe Fastpitchke ter še bi lahko naštevali. Zadnji dve leti je delovala na Švedskem kot softball trenerka na softball akademiji in kalila mlade švedske upe. V softballu daje veliko pozornost kondicijskim pripravam, s poudarkom na razvoju agilnosti, koordinacije in hitrosti ter kako vse to prenesti na igrišče. Verjame, da je vzporedno z razvojem gibalnih sposobnosti in učenjem športnih veščin potrebno vzgajati močne, samozavestne in odgovorne osebe, ki bodo stremele, k doseganju svojih potencialov in tako aktivno soustvarjale boljši jutri.

VARNOSTNO OPOZORILO

Vadba poteka na lastno odgovornost, saj pri izvajanju vaj usposobljen trener ne more nadzirati pravilnosti njihovega izvajanja in vam dajati navodil. Ne želimo, da bi si z vajami naredili več škode kot koristi. Če ste poškodovani, če vas med vadbo kaj boli ali posamezne vaje ne zmorete, vaje izpustite.

Intenzivnost vadbe prilagodite svoji splošni telesni pripravljenosti in kondiciji.

Za vsa morebitna dodatna vprašanja in napotke smo vam na voljo na elektronskem naslovu **trener@zbss.si**