

*Bruno Borić*

## **OSNOVE *BODY-BUILDINGA* U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U SREDNJOJ ŠKOLI KOPRIVNICA**

*„Physical strength is the most important thing in life“*

*Mark Rippetoe*

U Srednjoj školi Koprivnica (<http://ss-koprivnica.skole.hr/>) koja je po vokaciji strukovna škola u kojoj se školuju učenici za 12 zanimanja prvi put smo dobili šipke (2) i jednoručne utege (2) u studenom 2015. Dotad, vježbe snage (desetak sati godišnje po razredu) izvodile su se vlastitom tjelesnom težinom te uz pomoć pomagala kao preča, ruče, medicinske lopte ili kombinirano (kružni i stanični oblik rada) kao i uz pomoć TRX traka koje smo dobili u studenom 2014. Prvo na što nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture treba obratiti pažnju u vježbama snage s utezima je pravilna **tehnika izvođenja** vježbi (Rippetoe& Kilgore: Starting Strength 2nd Edition Basic Barbell Training, 4-5) koja je daleko najvažnija u radu s početnicima kakva je većina učenika (iako naravno ima i onih koji već vježbaju 6 mjeseci do godinu dana). Kod tehnike izvođenja u radu s utezima bitan je tempo izvođenja ponavljanja vježbe (učenici koji nemaju prijašnjeg iskustva znaju prebrzo spuštati šipku ili jednoručni uteg), položaj određenih dijelova tijela kod izvođenja samog pokreta (položaj lakta kod izvođenja *bench-pressa*, koljena i stopala kod izvođenja čučnja, ramena, donjeg dijela leđa i stopala kod izvođenja *deadlifta*...). Tehniku izvođenja vježbi prvih par sati (uvjetno rečeno) učenici rade s praznom šipkom, a nakon toga se dodaju ploče 2,5 – 5 kg ovisno o vježbi koju rade.



Drugi važan faktor na koji se obraća pažnja je sam **izbor** vježbi (Mark Rippetoe: *Strong Enough? Thoughts from thirty Years of Barbell Training*, 11-41) kod kojih se prvo uči tehnika. Kao nastavnik koji radi u školi s učenicima odlučio sam se prvo za učenje tehnike pokreta četiri osnovne vježbe: *bench press*, *press* u stojećem stavu, čučanj i *deadlift*. Radi se o vježbama koje same po sebi obuhvaćaju najviše mišićnih grupa, a učenicima koji se prije nisu susretali s takvim vježbama treba 2-3 mjeseca da savladaju grubu koordinaciju pokreta izvođenja same vježbe. Osim te četiri osnovne vježbe učenici rade vježbe za ramena i ruke s jednoručnim utezima kao i pločama (Pavel Tatsouline: *Beyond bodybuilding, Power by Pavel*, 204-217).



Treće, učenicima se daju informacije o **programiranju** vježbanja (Rippetoe& Kilgore: *Practical Programming for Strength training*, 141-146). Ove informacije mogu biti i u sklopu teoretsko-praktične nastave u kojoj se učenicima u prvom dijelu najprije govori o samom programiranju vježbanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture, a kasnije se nastavlja praktični dio. Budući da se nastava tjelesne i zdravstvene kulture provodi dva puta tjedno (npr. ponedjeljak i četvrtak) vježbanje u središnjem dijelu sata izgleda ovako:

Ponedjeljak:

Bench press: 3 x 10 ponavljanja

Deadlift: 3 x 5 ponavljanja

Biceps (jednoručni uteg): 3 x 10 pon.

Četvrtak:

Stojeći press: 3 x 5 ponavljanja

Čučanj: 3 x 10 ponavljanja

Triceps potisak sa šipkom: 3 x 10 pon.

Naravno, program se vremenom nadopunjuje drugim vježbama pa će npr. razvlačenje jednoručnim utezima zamijeniti *bench press*, umjesto *deadlifta* vježbat će se pretklon s dvoručnom šikom (*good morning*), a umjesto jednoručnog utega za biceps koristit će se šipka. Jedan od načina afirmacije *body buildinga* u nastavi je i posjet fitness centrima kao i predavanje ljudi koji su u tom sportu postigli svjetske rezultate. Ta, na neki način informacijska komponenta vježbanja osim na satovima

tjelesne i zdravstvene kulture može se proširiti i razgovorima sa sportašima iz tog sporta u fitnes centrima u okviru teoretsko-praktične nastave kao i čitanjem stručnih članaka na internetu.

Na slici dolje vidimo proslavljenog koprivničkog tjelohraditelja Peru Tomasa (bivši svjetski prvak u *body buildingu*) koji je i sam bio učenik naše škole kako drži kratko predavanje o prehrani i načinu treniranja, a poslije toga i praktični dio s osnovnim vježbama. Taj sat je održan u okviru teoretsko- praktične nastave Tjelesne i zdravstvene kulture za 4. razred fizioterapeuta i farmaceutskog tehničara.



## LITERATURA

1. Rippetoe& Kilgore: Practical Programming for Strength training, The Aasgaard Company, 2007.
2. Rippetoe& Kilgore: Starting Strength 2nd Edition Basic Barbell Training, The Aasgaard Company, 2007.
3. Mark Rippetoe: Strong Enough? Thoughts from thirty Years of Barbell Training, The Aasgaard Company, 2007.
4. Pavel Tatsouline: Beyond bodybuilding, Power by Pavel, 2005.