

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE STRUKOVNE STUDIJE
REKREACIJA

**PREDLOG PROGRAMA REKREATIVNOG VEŽBANJA SA
NAGLASKOM NA „NEKONVENCIONALNIM” VEŽBAMA**

Završni rad

Student
Konstantin Došen

Mentor
Dr Stanimir Stojiljković, red. prof.

Beograd, 2024.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE STRUKOVNE STUDIJE
REKREACIJA

**PREDLOG PROGRAMA REKREATIVNOG VEŽBANJA SA
NAGLASKOM NA „NEKONVENCIONALNIM” VEŽBAMA**

Završni rad

Student :

Konstantin Došen

Broj indeksa: 2507/2015

Mentor :

1. Dr Stanimir Stojiljković, red. prof.

2. Dr Igor Ranisavljev, van. prof.

3. Dr Marko Ćosić, docent

Beograd, 2024.

SAŽETAK

Čovek se radja da bi se, između ostalog, kretao i fizički bio aktivan. Sadašnji pristup ljudskom kretanju se uputio u smeru nefunkcionalne estetike, gde je zaboravljen i limitiran prirodni tok razvijanja jedinke. Kretanje, to jest fizička aktivnost, opširan je i složen psihofizički proces koji je u genima i može se stimulisati na razne načine. Trenerima je data mogućnost da usmere ljude ka „primalnim” korenima, da im se poboljša kvalitet života, bez bola, ukočenosti, povreda. Prevencija većine degenerativnih procesa ljudske vrste moguća je uvođenjem novih, nekonvencionalnih, primalnih pokreta u svakodnevnu fizičku aktivnost kroz adekvatan plan i program vežbanja. To podrazumeva da se organizam stimuliše na više nivoa i samim tim njegova adaptacija daje značajne benefite u modernoj sedentarnoj svakodnevici. U predlogu programa vežbanja, u trajanju od 3 meseca će se uglavnom koristiti nekonvencionalne vežbe, 3 do 4 puta nedeljno u trajanju od 60 do 90 minuta. Tokom tri mezociklusa progresivno će se povećavati obim, intenzitet i vrste vežbi (od osnovnih ka naprednim). Cilj je poboljšanje fizičkih sposobnosti naprednog rekreativca koji je već upoznat sa ovim tipom treninga.

Ključne reči: primalni pokreti, funkcionalni trening, fizička aktivnost

SUMMARY

A person is born, among other things, to move and be physically active. The current approach to human movement has veered towards non-functional aesthetics, where the natural course of individual development has been forgotten and limited. Movement, that is, physical activity, is a comprehensive and complex psychophysical process that is in our genes and can be stimulated in various ways. Trainers have the opportunity to guide people back to their "primal" roots, improving their quality of life without pain, stiffness, or injuries. Preventing most degenerative processes in the human species is possible by introducing new, unconventional, primal movements into daily physical activity through an adequate exercise plan and program. This implies that the body is stimulated on multiple levels, and thus its adaptation provides significant benefits in our modern sedentary lifestyle. In the proposed exercise program, lasting 3 months, mainly unconventional exercises will be used, 3 to 4 times a week, lasting from 60 to 90 minutes. During the three mesocycles, the volume, intensity, and types of exercises (from basic to advanced) will progressively increase. The goal is to improve the physical abilities of an advanced recreational athlete who is already familiar with this type of training.

Key words: primal movements, functional training, physical activity

Sadržaj

1. Uvod.....	6
2. Teorijski okvir rada.....	8
2.1. Uvod u anatomiju, biomehaniku, propriocepciju.....	8
2.2. Začetnici pokreta nekonvencionalnog vežbanja.....	14
2.3. Priprema, zakonitosti treninga, izbor metoda, sredstava i opterećenja.....	16
2.4. Analiza i efekti nekonvencionalnih vežbi.....	21
3. Tromesečni plan i program vežbanja.....	23
3.1. Izbor nekonvencionalnih vežbi/pokreta i njihova podela.....	23
3.2. Cilj programa i periodizacija.....	41
3.3. Program vežbanja.....	44
3.3.1. Prvi mezociklus.....	44
3.3.2. Drugi mezociklus.....	51
3.3.3. Treći mezociklus.....	57
4. Zaključak.....	63
5. Literatura.....	64

1. UVOD

Tokom petnaest godina aktivnog treniranja: plivanja, košarke, džudoa, tekvondoa, penjanja, boksa, veslanja, gimnastike, shvatio sam da sputavam sebe i pratim kalupe modernog načina treninga, specifičnog za određenu sportsku granu. Takođe, imao sam dosta povreda jer nisam adekvatno postupao sa svojim telom zbog svog neznanja, kao i neznanja svojih trenera. Tokom studija počeo sam, pre svega, da treniram na šipkama sopstvenim telom i polako da uviđam koliko sam u određenim pokretima ili izvođenju limitiran, slab.

Od treće godine studija u potpunosti sam se posvetio isključivo treniranju sopstvenim telom, bilo na šipkama, karikama, sa gumama ili loptama, gde sam konstantno pravio postepeni napredak na poljima svih fizičkih sposobnosti. Nakon godinu-dve treniranja vratio sam se u teretanu da testiram sebe i video neverovatan napredak na klasičnim olimpijskim dizanjima. Počeo sam da proučavam alternativne pristupe ljuskom kretanju, da sagledavam kretanje iz druge perspektive, da postepeno korigujem sve pređašnje greške i edukujem se sa ciljem da jednog dana mogu da pomognem ljudima i izvedem ih iz začaranog kruga bolova, grčeva, slabosti, manjka energije, povreda itd. Jednostavno, da im poboljšam kvalitet života.

Vodim se filozofijom da sve treba probati i naći šta pojedincu najviše odgovara, shodno mogućnostima i stilu života. Nalik većini kolega, počeo sam u radu sa klijentima, ako su oni bili raspoloženi, da uvodim „nekonvencionalne” vežbe. Najpre sam udario „glavom o zid” jer nisam imao širu sliku sagledavanja benefita i pristupa ovakvoj vrsti treninga, koji su za cilj imali ne estetiku, već dugoročno poboljšanje kvaliteta života. Posle uspešne primene ovih vežbi, sledeći cilj mi je da se dovoljno obučim i u jednom momentu postanem edukator pošto mi je želja da svoja saznanja podelim sa što većim brojem osoba.

To me je navelo da izaberem ovu temu jer mislim da je ona u ekspanziji i da su mogućnosti i pozitivna dejstva za plasiranje ovakvog stila fizičkog vežbanja velike.

Dodao bih još dva pasusa iz knjige „Opšta teorija fizičke kulture”, koja je bila stimulans za moj sveopširan način razmišljanja tokom studija, kao i podstrek za ovaj rad:

„Cilj programa Teorije fizičke kulture sagledava se u podsticanju **duhovnog napora na promišljanje samih osnova strukture** za koju se čovek opredeli, odnosno u podsticanju napora za **njeno dalje razvijanje i (pre)osmišljavanje**”;

„**Intelektualizacija fizičkog vaspitanja** predstavlja stvaralačku aktivnost, svestan i aktivan odnos prema radu, kao i neposredno učešće u kontroli i oceni sopstvenih aktivnosti. Tokom fizičkog vežbanja, **u prvom planu mora biti misaona, još preciznije saznavna delatnost.**”

(Matić i Bokan, 2005, str. 26. i 29.)

2. TEORIJSKI OKVIR RADA

2.1. Uvod u anatomiju, biomehaniku i propriocepciju

Da bi tačno mogli da se opišu prostorni odnosi u organizmu, položaj i smer pojedinih organa i njihovih delova, ustanovljene su ravni i ose koje služe kao orijentiri (slika 1):

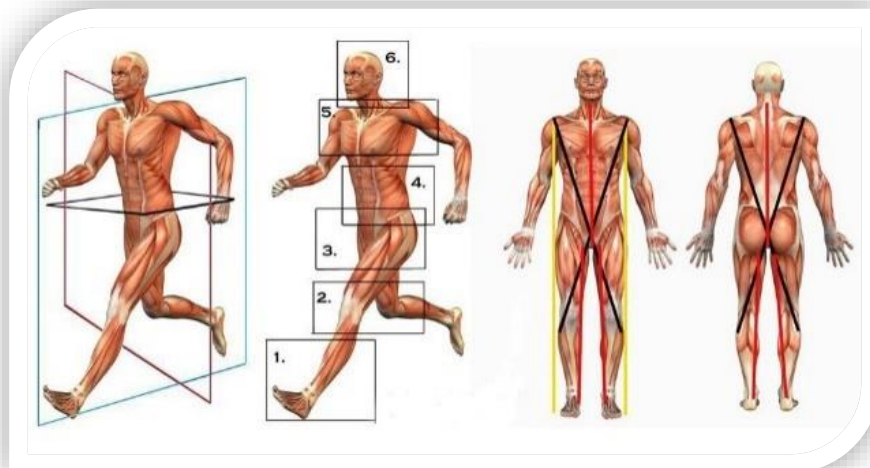
Sagitalna – Ova ravan je vertikalna, ide od napred prema nazad i deli telo na dve bočne polovine.

Frontalna – Ova ravan je takođe vertikalna, paralelna je sa ravni čela i deli telo na prednji i zadnji deo.

Transverzalna – Ova ravan je horizontalna i deli telo na gornji i donji deo.

Lokomotorni sistem je sistem za kretanje i njega obrazuju skeletni i mišićni sistem. U funkcionalnom pogledu kosti i zglobovi predstavljaju pasivni deo lokomotornog sistema, dok su mišići, zahvaljujući sposobnosti kontrakcije, njegov aktivni deo.

(Bošković, 2005, str. 25. i 73–91.)



Slika 1. Prikaz ravni i kinetičkih lanaca ljudskog tela

Preuzeto: <https://www.pinterest.com/pin/5348093286112445/>

Podela pokretnih zglobova

Prema broju kostiju koje ulaze u sastav zgloba, pokretni zglobovi se dele na proste i složene. Kod prostih zglobova međusobno se zglobljavaju dve kosti, dok se kod složenih zglobova zglobljavaju tri kosti ili više kostiju.

Pokreti u zglobovima odvijaju se oko sve tri ose prirodnog koordinatnog sistema (slika 1):

- oko transferzalne ose pregibanje – fleksija i opružanje – ekstenzija;
- oko sagitalne ose odvođenje – abdukcija i privođenje – adukcija;
- oko frontalne ose spoljašnja – eksterna rotacija i unutrašnja – interna rotacija.

(Bošković, 2005, str. 25. i 73–91.)

Poznavanje mehanike zglobova važno je za shvatanje mogućih benefita primene nekonvencionalnih pokreta.

Pokretni zglobovi gornjih ekstremiteta i njihova mehanika

- Zglob ramena je najpokretljiviji zglob čovečjeg tela, u kome se odvijaju pokreti oko sve tri ose:
 - oko transferzalne – fleksija i ekstenzija;
 - oko sagitalne – abdukcija i adukcija;
 - oko frontalne – spoljašnja i unutrašnja rotacija.
- U zglobu lakta odvijaju se pokreti u dve ose:
 - oko transferzalne – fleksija i ekstenzija;
 - oko frontalne – pronacija i supinacija.
- Gornji i donji zglob ručja se u funkcionalnom pogledu dopunjuju i u njima se odvijaju pokreti:
 - palmarne i dorzalne fleksije, s tim što je palmarna fleksija veća od dorzalne;
 - radijalna i ulnarna abdukcija.

Zglobovi trupa i njihova mehanika

- U kičmenom stubu odvijaju se pokreti oko sve tri ose: antefleksije (pregibanje prema napred), retrofleksije (pregibanje prema nazad), laterofleksije (bočno pregibanje) i torzije (uvrtanje).

U vratnom delu zglobne površine su ravne i koso postavljene, pod uglom od 45 stepeni u odnosu na horizontalu, što omogućava pokret ante, retro i laterofleksije vrata.

U grudnom delu zglobne površine na zglobnim nastavcima su postavljene skoro frontalno, što uslovljava samo pokrete torzije.

U slabinskom delu zglobne površine su postavljene u sagitalnoj ravni, što omogućava, uglavnom, pokrete ante i retrofleksije.

Amplitude pokreta kičmenog stuba su vrlo individualne i zavise od elastičnosti kičmenog stuba i uvežbanosti.

Zglobovi donjih ekstremiteta i njihova mehanika

- Karlični prsten povezuje trup sa nogama, tako da se pokreti karlice praktično odvijaju u sadejstvu sa pokretima lumbalnog dela kičmenog stuba i pokretima u zglobu kuka. Pri tome se krsna kost ponaša kao dvokraka poluga koja prenosi i raspoređuje težinu tela preko karlice na noge.

U krsno-bedrenim zglobovima odvija se minimalni pokret oko zajedničke poprečne ose, a to su "anterior pelvic tilt" i "posterior pelvic tilt". Oni menjaju nagib karlice, odnosno menja se položaj preponske simfize i povećava se ili smanjuje lumbalna kriva, čime se amortizuju nagli pokreti trupa prema karlici prilikom doskoka ili naglog sedanja.

Osim pokreta oko poprečne ose, ona se nagiba i oko sagitalne ose, tako što se levi bedreni greben podiže, a desni spušta i obratno.

Oko uzdužne ose omogućeni su pokreti rotacije cele karlice.

- U zglobu kuka se mogu odvijati pokreti oko sve tri ose:
 - oko transferzalne – vrše se pokreti fleksije i ekstenzije;
 - oko sagitalne – vrše se pokreti abdukcije i adukcije;
 - oko frontalne – vrše se pokreti spoljašnje i unutrašnje rotacije

Takođe, kombinacijom pokreta iz svih osa dobija se kružno kretanje – cirkumdukcija.

- U zglobu kolena odvijaju se pokreti u dve ose:
 - oko transferzalne – vrši se fleksija i ekstenzija;
 - oko frontalne – vrši se unutrašnja rotacija i spoljašnja rotacija.
- U gornjem skočnom zglobu odvijaju se pokreti u dve ose:
 - oko transferzalne – vrši se plantarna fleksija i dorzalna fleksija;
 - oko kose – vrši se inverzija (kombinovana istovremena adukcija i unutrašnja rotacija) i everzija (kombinovana istovremena abdukcija i spoljašnja rotacija).

(Bošković, 2005, str. 25. i 73–91.)

Biomehanika

Očigledno je da ljudsko telo može da se prilagodi različitim funkcionalnim položajima. Dakle, uzimamo principe pokreta koji dovode telo u sigurne, stabilne radne položaje i daju šemu/šeme za organizovanje lokomotornog sistema, procenu opsega pokreta, pružajući okvir za razumevanje adekvatne pozicije i koji deo tela treba da se mobilizuje, a koji da se aktivira (Starrett & Cordoza, 2015, str. 8.).

Hijerarhija pokreta

Hijerarhija pokreta kategorizuje vežbe na osnovu zahteva za stabilizacijom i kompleksnosti. Pruža okvir za izgradnju efikasnih, prenosivih obrazaca kretanja i progresije veština – od jednostavnih do naprednijih vežbi – i za modifikaciju vežbi na osnovu veštine, nivoa kondicije i pokretljivosti (Starrett & Cordoza, 2015, str. 18.).

Stabilizacija i organizacija kičmenog stuba (Spinalna mehanika)

Prioritet spinalne mehanike je prvi i najvažniji korak u:

- obnavljanju i učvršćivanju funkcionalnih motornih obrazaca,
- optimizaciji efikasnosti pokreta,
- maksimizaciji proizvodnje sile i
- izbegavanju povreda.

Da bise sigurno i efikasno prenosila sila kroz jezgro i u ekstremitete, treba da se organizuje kičma u neutralan položaj, a zatim stvori stabilnost u tom organizovanom sistemu angažovanjem mišića, što se naziva učvršćivanje. To je osnova stabilizacije i organizacije „kora”. Zato je na prvom mestu spinalna mehanika nad svim ostalim stvarima, kao i njeno učvršćivanje ili opuštanje u optimalnom položaju (Starrett & Cordoza, 2015).

Ovaj zakon – postulat uglavnom se primenjuje pri radu sa olimpijskim dizanjima i tegovima.

Pokretljivost: Sistematičan pristup

Nema jedinstvenog pristupa kada je u pitanju ispravljanje ograničenja opsega pokreta, zategnutih mišića i tretiranje bolnih zglobova. Kada se uzimaju u obzir sva problematična pozicioniranja i pokretno-povezani problemi, ukočenost mekog tkiva (mišića, tetiva, fascije) i restrikcija zgloba, treba kombinovati tehnike i tome pristupiti sistematično (Starrett & Cordoza, 2015).

U cilju povećanja pokretljivosti treba vežbati svakodnevno jer vežbe nisu intenzivne, trajanje nije predugo, ne zahtevaju dodatnu opremu ni prostor, pa se može vežbati svuda. Nabrojaćemo jedne od osnovnih metoda: Andesonova, PNF i Pilates. Takođe, kod vežbi pokretljivosti nema klasične periodizacije (Stojiljković i sar., 2012, str. 304.). Treba obavljati osnovno, rutinsko održavanje svog tela, to jest provoditi 10 do 15 minuta dnevno radeći na pokretljivosti; takođe naučiti kako, kada i šta da mobilizujete (Starrett & Cordoza, 2015).

Korelacija između „napetosti kora” i efikasnosti kretanje/pokreta

Postoji vreme i mesto za jačanje „kora” i održavanje neutralne kičme. Pokrete poput bacanja, ljuljanja i trčanja nemoguće je optimalno izvoditi sa stegnutim „korom”. Fiksiranje trupa i stezanje svega oko kičme da bi se održao neutralan položaj, funkcionalno je za dizanje tegova. Postoje sportske aktivnosti, poput izvođenja „iron cross”-a u gimnastici, i slični pokreti gde se primenjuje jačanje „kora” radi pravilnog izvođenja vežbe. Jačanje „kora” je bitan aspekt sportskog treninga, osim zaštite kičme pod opterećenjem, funkcionalna primena jačanja „kora” uključuje i bolju posturu, kao i sposobnost povećanja stabilnosti trupa (čak i kada kičma nije u neutralnom položaju (Cook, 2017).

Lokomocija

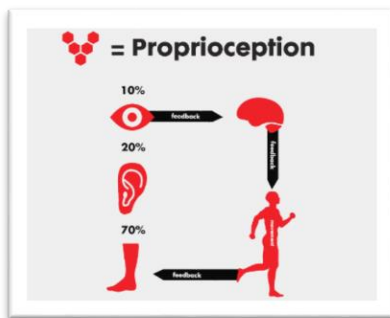
Dvonožna lokomocija (hodanje, trčanje, sprint) jeste najosnovniji i univerzalni funkcionalni pokret ljudskog tela. Jednostavno, jačanje „kor“ da bi se kretanje izvodilo brzo i efikasno. Kada se optimizuju biomehaničke osnove lokomocije i to se postavi kao osnova treninga, dobija se formula za bolje izvođenje, bilo kog atletskog pokreta (Cook, 2017).

Prioriteti treninga su prvo **Tenzionalna** ravnoteža, a zatim **Rotaciona** snaga jer se i jedno i drugo odnosi na lokomociju (Cook, 2017).

Propriocepcija

Kovanjem termina propriocepcija, koji je definisan kao senzacija stimulansa „koji se mogu pratiti do akcija samog organizma“, razlikujemo ovu senzornu modalnost od onoga što je eksterorecepcija, senzacijom stimulansa koji potiču izvan tela, i interorecepcijom, senzornim signalima iz organa, poput creva. Senzorni neuroni koji inerviraju ove proprioceptivne organe ne utiču na kontrolu posturalnog i pokretnog sistema. Proučavanje senzomotorne kontrole danas se i dalje oslanja na početnu koncepciju proprioceptivnog sistema, posebno na tzv. ”refleksnim” putanjama koje prevode proprioceptivnu povratnu informaciju u motorni izlaz (Tuthill & Azim, 2018).

Tradicionalna čula, poput vida i sluha, nadziru spoljne okruženje, omogućavajući ljudima da imaju zajednička senzorna iskustva. Ali propriocepcija, senzacija položaja tela i pokreta, suštinski je lična i obično odsutna iz svesne percepcije (slika 2). Ipak, ovo ”šesto čulo” ostaje ključno za ljudsko iskustvo, što je najjasnije kada se razmotre oni koji su ga izgubili (Tuthill & Azim, 2018).



Slika 2. Radna šema propriocepcije kod čoveka

Preuzeta: <https://www.facebook.com/communitymoves/posts/what-is-proprioception-and-what-happens-to-it-as-we-ageproprioception-is-the-sen/1968220320135443/>

2.2. Začetnici pokreta nekonvencionalnog vežbanja

Senzibilnost za kretanje ka kojoj težimo je kinestetička i ponekad sinergijska, protiče kroz vezu sa okolinom (Smith, 2007, 2016; Smith & Lloyd, 2006). Ne krećemo se samo da bismo vežbali i razvijali motoričke veštine, već i da bismo pronašli rezonancu sa drugima i postali u skladu sa onim što nam neposredna okolina omogućava (Smith, 2021). Kretanje, bez obzira na naše fizičke sposobnosti, primarni je način postojanja u svetu i inherentno obrazovno sredstvo naših odnosa jednih s drugima i sa širim živim svetom.

Praktičari koji pomeraju granice onoga što se generalno smatra prikladnim i inkluzivnim praksama kretanja, pružaju primer kretanja na prirodan način, izvan programa fitnesa, igara, sportova, gimnastike, plesa, pa čak i meditativnih i borilačkih veština. Ovo su neki od primera „nekonvencionalnog” vežbanja: **Prirodno, Paleo i Primalno** kretanje/vežbanje. Prirodno kretanje, u najširem smislu, obuhvata niz praksi kojima se oslobađamo ”zarobljenštva” naših savremenih, uglavnom sedentarnih načina života (Bowman, 2014).

Promocija „**Kulture Kretanja**” Idoa Portala (<https://www.idoport.com>) zasnovana na slobodnom, tečnom „nekonvencionalnom” vežbanju bila je ono što je dr Stephen-a Smith-a privuklo još širem konceptu fitnesa od onog koji je istraživao kao osnovu za kurikulum fizičkog i zdravstvenog obrazovanja (Lloyd & Smith, 2009; Smith, 2015; Smith & Lloyd, 2007). Portalova praksa kretanja ima elemente kapuere, borilačkih veština, koordinacionih i motoričkih vežbi, gimnastike, ali je suštinski **multidisciplinarno proučavanje pokreta tela** i onoga šta smo sposobni da postignemo kada kapitalizujemo snagu, agilnost i fleksibilnost (slika 3). Veći deo njegovih časova se odvija napolju ili u nekom većem prostoru sa različitim pomagalicama na veoma „nekonvencionalan” način. On podstiče istraživanje kretanja koristeći ograde i šipke u urbanim prostorima, kao i pokrete sa četiri tačke oslonca (dve ruke i noge), balansiranje sa opterećenjem na betoniranim, popločanim i travnatim površinama, u teretani, na karikama, sa loptama, štapovima itd.

Još jednu praksu sa akcentom na „nekonvencionalnom” kretanju opisuje Erwan Le Corre (<https://www.movnat.com/movnat-team/erwan-le-corre/>). To je u širem smislu fizičko i zdravstveno obrazovanje koje je u skladu sa njegovim sopstvenim dečjim iskustvima kretanja u prirodnim okruženjima. Ono obuhvata osnovne pokrete trčanja, skakanja, penjanja, ljuljanja, višenja, podizanja,

nošenja kamenja i drveta, kao i rvanje sa drugim osobama (Smith, 1992, 2006). To je praksa kretanja kroz prepreke, preko, ispod i oko prepreka na kopnu, kao i plivanje i ronjenje u prirodi.

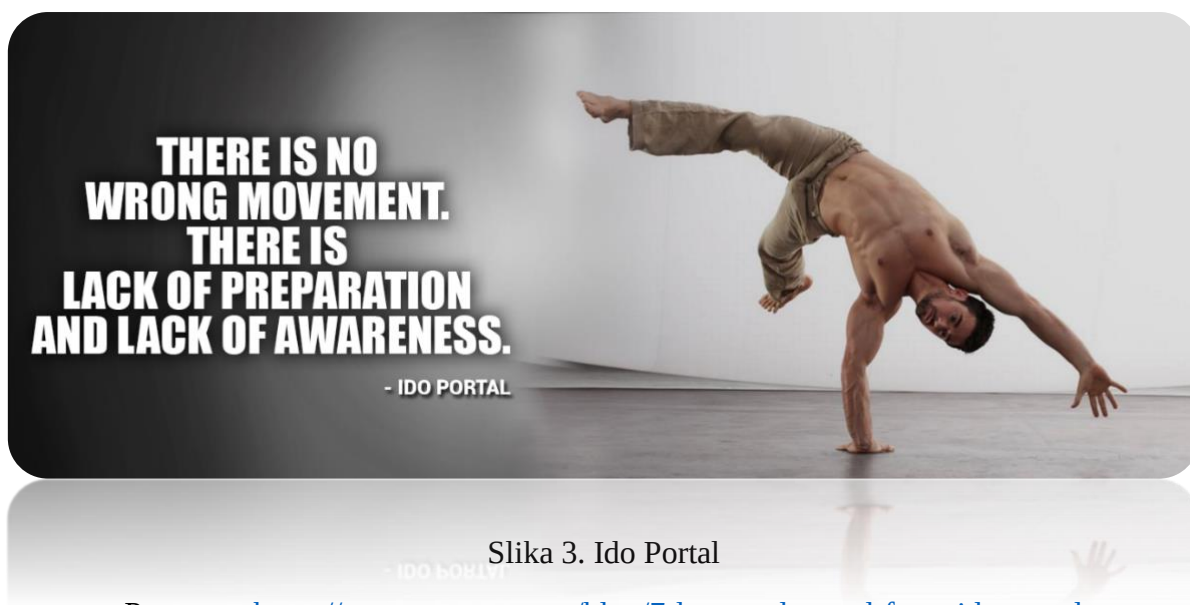
Ova praktična primena kretanja kao „Životinjski tok” (<https://animalflow.com/about/mike-fitch/>) ili „Borilački majmun”(<https://fightingmonkey.net>) proširila su se širom Evrope kroz kampove, gde se veštine koriste u praktičnoj primeni, gde je poželjna sloboda improvizacije. Konzistentna nit koja prolazi kroz ove različite prakse nije samo naglasak na lokomotornim i agilnim veštinama zajedno sa rekvizitima, već i razvoj sposobnosti tela da reaguje na različite okoline, a posebno na prirodne. Kao što Frank Forencich (2006) ističe, **„kretanje je širok, opšti termin koji obuhvata širok spektar fizičke aktivnosti”**.

Ne predlaže se ništa više od onoga što naša tela znaju i što nam prirodno dolazi – a to je biti pokretan i prisutan u momentu. Postoji jednostavnost u praksama koje su ovde navedene, one skrivaju tajnu kojom prevazilazimo naše sopstvene definisane granice fizičke aktivnosti, jer je dat akcenat na slobodi pokreta, to jest maksimalnom korišćenju takozvanih „nekonvencionalnih” vežbi/pokreta.

„Došao sam ovde da naselim telo koje će dozvoliti mojoj duši da doživi. Tako da ja nisam moje telo. Došao sam ovde da doživim najveću misao. Tako da ja nisam moj um. Došao sam ovde da doživim najdublje osećanje. Tako da ja nisam moja osećanja. Ja sam sve to: misao, osećanje i iskustvo.”

Richard Wagamese

(Smith, & Norris, 2023)



Slika 3. Ido Portal

Preuzeto: <https://www.gotrom.com/blog/7-lessons-learned-from-ido-portal>

2.3. Priprema, zakonitosti treninga, izbor metoda, sredstava i opterećenja

Priprema

Priprema rekreativca-sportiste je jedinstveni proces u kome se on biološki, psihološki i socijalno usavršava sa ciljem da postigne što bolje lične rezultate (Koprivica, 2013, str. 46.). Priprema se sastoji iz više delova, za profesionalne sportiste ulazi u opticaj veći broj priprema, dok kod naprednijeg vežbača/rekreativca manje. No, postoje tri osnovne pripreme kod svih, a to su:

a) **Fizička** – Da se dovede na zadovoljavajući nivo fizičke spremnosti.

Fizička priprema je sastavni deo pripreme rekreativca, a njeni rezultati se ogledaju u nivou fizičke pripremljenosti. Postoje dve vrste fizičke pripreme: opšta i specifična. Opšta ima dve funkcije: jedna je harmoničan razvoj različitih motoričkih sposobnosti, a druga je stvaranje osnove za specifični razvoj. Specifična priprema je orijentisana ka razvoju određenih motoričko-funkcionalnih veština, čija je uloga da daju željeni rezultat koji trener i rekreativac imaju za cilj (Koprivica, 2013, str. 47.).

b) **Tehnička** – Da tehnički adekvatno izvodi vežbe/pokrete/kretanja.

Tehnička priprema se definiše kao racionalno efikasno izvođenje kretanja radi rešavanja određenih motoričkih zadataka. Postoje dve vrste tehničke pripreme: opšta i specifična. Opšta formira veći broj raznovrsnih motoričkih veština, koje imaju pozitivan transfer na rekreativca i njegovu kretnju, prvo osnovna kretnja, pa usavršavanje primenom naučenih veština, dok se specifična više primenjuje u profesionalnom sportu, eventualno sa rekreativcima takmičarima (Koprivica, 2013, str. 48–49.).

c) **Psihička i intelektualna** – Da je osoba dovoljno stabilna i podložna savetima i promenama.

Psihološka priprema se mora shvatiti kao dugoročni proces psihološkog rada sa rekreativcima koji počinje sa prvim treningom i završava se onda kada se vaša saradnja prekine ili onda kada klijent odluči da neće više da se razvija u tom pravcu. Ciljevi psihološke pripreme se menjaju tokom odrastanja i sazrevanja, tokom usavršavanja kretanja. Gleda se da se stvore uslovi za povoljan razvoj ličnosti i kretnih funkcija (Koprivica, 2013, str. 63–64.).

Ove tri pripreme mogu se izdvojiti kao osnovne. Budući da su sve vrste pripreme relativno samostalne, ali i međusobno neraskidive, znači da se oslanjaju jedna na drugu. Uticaji mogu biti pozitivni ili negativni (Koprivica, 2013, str. 46–47.).

Zakovitosti treninga

U fitnessu je jedan od glavnih ciljeva periodizacija, gdje se obezbeđuje: konstantni napredak ili stagnacija na zadovoljavajućem nivou; očuvanje ili napredak zdravlja vežbača; razvijanje i očuvanje motivacije za kontinuirano vežbanje – idealno, tokom čitavog života (Stojiljković i sar., 2012, str. 156.).

U treniranju izvući maksimum od rekreativca, što zavisi od brojnih unutrašnjih i spoljašnjih faktora. Usmerenost ka maksimalnom rezultatu rezultuje usavršavanjem i optimalnom regulacijom metoda, trenažnih procesa i periodizacije, to jest planiranja i programiranja treninga (Koprivica, 2013, str. 23–24.).

Da bi objasnili ovaj tip/način treninga i njene mikro, mezo i makro cikluse, potrebno je objasniti kontinuiranost trenažnih procesa i adekvatnog izbora opterećenja.

Kontinuiranost trenažnog procesa

Kontinuiranost je jedna od osnovnih zakonitosti treninga. U osnovi ona je potrebna da se međusobno povežu pojedinačni treninzi (mikro, makro i mezo) tako da se svaki naredni gradi na tragove prethodnog. Postoje tri zadatka koja moramo ispuniti:

1. Da se trening gradi na način koji obezbeđuje njegove pozitivne efekte.
2. Da se izbegnu svi mogući prekidi trenažnog procesa (povreda, odustajanje, manjak motivacije, zadovoljstvo rezultatima itd.) koji mogu dovesti do gubljenja do tada stečene forme.
3. Da se regres treniranosti/forme svede na minimum.

Trenažni efekti, čije povezivanje obezbeđuje kontinuitet u treningu, mogu biti:

Brzi – To su promene na kraju pojedinačnog treninga. Osnovna karakteristika je sniženi nivo fizičke radne sposobnosti.

Odloženi – Oni zavise od vremena između treniniga i imaju tri tipa:

- a) Prvi se karakteriše sa nedovoljnim oporavkom. Ovakav način je pogodan pri razvoju opšte sportske izdržljivosti.
- b) Drugi – Ima odložen efekat jer se čeka da se sportista u potpunosti oporavi. Pogodan je za stabilne uslove trenažnog rada.
- c) Treći – Karakterističan je po fazi superkompenzacije u kome dolazi do povećanja fizičke radne sposobnosti.

Kumulativni – On je zbir brzih i odloženih efekata. Rezultat je stabilizacija ili povećanje stanja treniranosti.

(Koprivica, 2013, str. 36–37.).

Opterećenje na treningu

Za maksimalno oprećenje treba smatrati ono opterećenje koje dostiže granicu moguće funkcionalne aktivnosti organizma, ali koje ne prelazi granicu njegovih adaptacionih mogućnosti (Koprivica, 2013, str. 38.).

Postoje tri tipa trenažnog opterećenja:

Linearni – Opterećenje iz treninga u trening postepeno raste.

Stepenasti – On je razvojnog karaktera. Opterećenje u nekom momentu raste, pa se održava i tako ukруг, dok se ne dostigne željeno stanje/cilj.

Valoviti – Kod njega se opterećenje konstantno menja iz treninga u treninig. Na jednom treningu se poveća opterećenje, a na sledećem se smanji.

Možemo zaključiti da zakonomeran odnos obima i intenziteta treninga, proces oporavka i adaptacije odvijaju se po fazama, kao i to da se fizička radna sposobnost periodično koleba pod uticajem faktora sredine i bioritmova (Koprivica, 2013, str. 39–42.).

Izbor metoda, sredstava i opterećenja

Pod metodom treninga podrazumevamo način na koji se primenjuju sredstva treninga – vežbe. Budući da pojedinačan trening ima svoju strukturu (tri faze, uvodnu -glavnu i -završnu), po glavnom delu se prepoznaju metodi, takođe pri klasifikaciji metoda treba poći od CILJA treninga (Koprivica, 2013, str. 72.).

U skladu sa time možemo podeliti metode u tri grupe:

- **Metodi obuke** – Ovim metodima se uče/usvajaju novi pokreti i jednu od glavnih uloga ima CNS (senzomotorna memorija), koji igra krucijalnu ulogu pri njegovom usvajanju.
 - Sintenički metod, gde se pokret uči tako što se izvodi kao celina.
 - Analitički metod, gde se kretanje deli na manje celine i uči se iz delova.
 - Kompleksni ili kombinovani metod, koji koristi sintetički i analitički metod. On je najčešći u praksi.
- **Metodi opterećenja** – Ovim metodima se dozira opterećenje pri treningu.
 - Kontinuirani je karakterističan za ciklične aktivnosti jer se opterećenje primenjuje i bez prekida je u glavnom delu treninga. Pogodan je za razvoj aerobne i aerobno-anaerobne izdržljivosti.
 - Intervalni je dominantan u pripremi gde se konstantno smenjuju rad i odmor. Pri treningu sportista više puta prekida vežbanje kako bi se odmorio.
 - Takmičarski je dominantan kod profesionalnih sportista, konkretno za njihovu sportsku granu.
- **Metodi informacije** – Svaki trening, vežbanje, mikro, mezo i makro ciklus se završava informacijom. Ona je neophodna, bez obzira na usmerenost treninga.
 - Osnovni su: živa reč, demonstracija i posmatranje.
 - Pomoćni su: zvukovi, tragovi, orijentiri, tehnička sredstva i gestovi.

Ovo je nužno da bi jedan trening, ciklus, plan i program bio kvalitetan i adekvatan za rekreativca/sportistu (Koprivica, 2013, str. 73–95.).

Sredstva treninga možemo podrazumevati materijalno-tehnička, to jest vežbe i rekviziti koji se koriste u cilju sprovođenja adekvatnog programa (Koprivica, 2013, str. 95.). Dele se na:

- Opštepripremna rešavaju zadatke opšte pripreme u treningu.
- Specifičnopripremna su po nizu karakteristika bliska, ali ne i podudarna sa takmičarskim vežbama, imaju značaja za povećanje efikasnosti sportiste.
- Takmičarska su vežbe koje su tipične za konkretnu sportsku granu.

Opterećenje u sportskom treninigu se gleda kao uticaj fizičkih vežbi na organizam koji izaziva aktivnu reakciju njegovih funkcionalnih sistema (Koprivica, 2013, str. 100.). Kao i sve, opterećenje ima svoje komponente, a to su:

- Intenzitet rada označava stepen uloženog napora, odnosno količinu izvršenog rada za određeno vreme.
- Obim rada se izražava u: vremenskim, dužinskim, težinskim i brojčanim jedinicama.
- Trajanje i karakter pauze određuju usmerenost trenažnog rada.
- Karakter vežbi odnosi se na angažovanje količine mišića i deli se na: lokalni uticaj (angažovano je do 1/3 svih mišića), delimični uticaj (1/3 do 2/3 svih mišića) i opšti uticaj (više od 2/3 svih mišića) (Koprivica, 2013, str. 105–107.).

2.4. Analiza i efekti nekonvencionalnih vežbi

Da bi bilo jasno šta podrazumeva termin nekonvencionalne vežbe, moramo objasniti konvencionalne/tradicionalne, šta su i kakav je to tip treninga.

Tradicionalni trening snage koristi šipke, tegove i mašine. Ova vrsta treninga se kategorizuje po tradicionalnim rutinama za izgradnju mišića koji se viđaju u teretanama. Ovom treningu oblici su ono što vežbači povezuju sa "danom za ruke" ili "danom za noge", uključujući izolaciju određene grupe mišića dizanjem tegova da bi se maksimalno povećala snaga i tonus mišića. Tradicionalni metodi se fokusiraju predominantno na mišićnu masu i estetiku. Pošto su ovi pokreti uglavnom jednostavni i umeju biti monotoni, nema mnogo mesta za raznolikost. Ne dozvoljavaju telu da se kreće kroz različite ravni kretanja sa punim rasponom pokreta. Tradicionalne metode mogu biti efikasne i korisne za ukupnu fizičku spremnost ako se pravilno izvode. Međutim, to nije jedini način treninga i postizanja ciljeva (https://www.the8blockfitnessstudio.com/fitness_blog/conventional-vs-unconventional-training)

U novije vreme, u naučnoj i stručnoj literaturi, a još češće u praksi, sve se više koristi termin "nekonvencionalne" ili "netradicionalne" vežbe i metode treninga. Nekonvencionalne metode, tehnike i oprema za trening snage, kombinuju se u jedinstveni program vežbanja, a najčešće se primenjuju u tzv. funkcionalnom treningu, treningu strongmen takmičara, kao i u mešovitim borilačkim veštinama. Ovaj vid treninga sve više nalazi primenu u drugim sportovima (Santana, & Fukuda, 2011).

Alternativne metode i netradicionalne vežbe su sve popularnije u oblasti fizičke pripreme sportista, a mogu se klasifikovati na sledeći način: trening sa sopstvenom težinom, trening za razvoj stabilizatora trupa i ravnoteže, trening sa promenljivim otporom (lanci i elastične trake), trening sa netradicionalnim spravama i rekvizitima (prevrtanje gume, podizanje debla, farmerov hod, trening sa girijama), unilateralni trening (Haff, Berninger, & Kolfild, u Haff, i Triplett, 2018, str. 416-427.).

Postoji mnogo načina izvođenja iste vežbe, od biranja drugačijih rekvizita, do ravni u kojoj se izvodi vežba. Nekonvencionalne vežbe se mogu smatrati dominantnijim jer nisu striktno ukalupljene, nemaju određena pravila pri izvođenju, prilagodljive su (Hayungs, 2019).

Možemo razložiti aktivnosti koje svakodnevno obavljamo u određene pokrete. Oni predstavljaju obavezne oblike kretanja koje bismo trebali da izvedemo kroz pun opseg pokreta i bez ikakvih bolova kako bismo smatrali da je naše kretanje normalno (Nick 2014).

Ovi pokreti su:

- Pregibanje (pretklon, zaklon, otklon)
- Čučanj (skok i doskok)
- Iskorak (zakorak, otkorak)
- Guranje
- Vučenje
- Okretanje (rotiranje)
- Hod i trčanje

Prednosti nekonvencionalnih vežbi možemo sažeti na sledeći način:

- Imaju mnogo veći izbor vežbi koje angažuju više delova tela istovremeno, što omogućava ravnomerniji i postepeniji razvoj mišića, kao i prenos opterećenja.
- Nije glavni fokus na estetici, već na funkcionalnosti tela i način kako se to prenosi na svakodnevni život.
- Nisu potrebni specifični uslovi ili prostor za njihovo izvođenje. Mogu se skoro bilo gde upražnjavati.
- Pokazale su se kao i veliki konkurent tradicionalnim korektivnim vežbama, za popravljanje posturalnih problema.
- U velikoj količini vežbi, angažuju se oba kinetička lanca (prednji i zadnji).
- Jedna vežba je u stanju da angažuje više ljudskih sposobnosti.

Dohmen (2024).

3. Tromesečni plan i program vežbanja

3.1. Izbor nekonvencionalnih vežbi/pokreta i njihova podela

Nekonvencionalne vežbe se najčešće izvode u okviru tzv. funkcionalnog treninga, koji se sve više koristi u fitnessu. Funkcionalni trening podrazumeva izvođenje različitih vežbi, za razvoj različitih fizičkih sposobnosti, uz primenu različitih vrsta opterećenja. Najčešće se koriste višezglobne vežbe koje angažuju veliku mišićnu masu, a pomera se celo telo, često u dve ili tri ravni (Stojiljković i sar., 2012, str. 279.). Zato se ovaj program vežbanja može preporučiti naprednim vežbačima u fitnessu.

U programu koji će biti naveden biće korišćene sledeće grupe vežbi:

- Vežbe sa sopstvenim telom („body weight - Bodivejt”).
- Vežbe sa sopstvenim telom uz korišćenje karika.
- Vežbe sa tegovima: olimpijska šipka, rusko zvono i bučice.
- Vežbe sa sopstvenim telom: imitacija kretanja različitih životinja („animal flow” i „primal (movement)”).
- Vežbe sa sopstvenim telom uz korišćenje konopca i gume.
- Vežbe sa sopstvenim telom za središte tela („core” – „kor”).

Svaka grupa vežbi je podeljena u dve podgrupe: osnovne i napredne vežbe.

U programu će se u najvećoj meri izvoditi nekonvencionalne, višezglobne vežbe sa sopstvenim telom (bodyweight exercises):

- vežbe snage, balansa, koordinacije, propriocepcije i pliometrije u parteru, na šipkama ili karikama, po potrebi uz upotrebu elastičnih guma (<https://whitecoattrainer.com/blog/bodyweight-training>, <https://www.dmoose.com/blogs/training/20-gymnastic-ring-exercises-build-your-body>);
- vežbe-pokreti-kretanja koja imitiraju kretanje raznih životinja (<https://www.youtube.com/watch?v=yoyzOkB95IQ>).

U prilogu ćete videti izabrane vežbe i njihove početne i krajnje pozicije, a kod nekih i tranziciju.

Blok "bodivejt" vežbi :

Osnovne:

1. Sklekovi – Vežba razvija gornje ekstremitete i trup, sa akcentom na grudi, triceps i ramena.



Slika 4.

2. Zgibovi (pod./nad.) – Vežba razvija gornje ekstremitete i trup, sa akcentom na biceps i leđa.



Slika 5.

3. Propadanja – Vežba razvija gornje ekstremitete i trup, sa akcentom na grudi, triceps i ramena.



Slika 6.

4. Podizanje na prste (Calf rais) – Vežba razvija donje ekstremitete, sa akcentom na listove.



Slika 7.

5. "Pike" sklek – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na ramena, triceps i grudi.



Slika 8.

Preuzeta sa <https://medium.com/p/c7a92e67c790#e872>

6. "Sisy" čučanj – Vežba razvija donje ekstremitete, sa akcentom na kvadriceps.



Slika 9.

7. Izdržaj na šipci – Vežba razvija gornje ekstremitete.



Slika 10.

Napredne:

8. Pseudo sklek (Pseudo planch PU) – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na grudi, ramena i triceps. Razlika između ovog i klasičnog je pozicija šaka jer se ovde šake pozicioniraju u ravni između sternuma i pupka.



Slika 11.

9. Potisak na stoju na rukama (Chest to wall HSPU) – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na triceps i ramena.



Slika 12.

Preuzata iz videa: https://www.youtube.com/watch?v=9wIkPCS4Mbo&ab_channel=CrossFit

10. Tarzan (skakanja) – Vežba razvija gornje ekstremitete i trup.



Slika 13.

11. Apsolutni zgib (Muscle up) – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na grudi i triceps.



Slika 14.

12. Pregib za zadnju ložu (Nordic hamstring curl) – Vežba razvija donje ekstremitete, sa akcentom na zadnju ložu.



Slika 15.

13. Čučanj na jednoj nozi (Pistol squat) – Vežba razvija donje ekstremitete, sa akcentom na kvadriceps.



Slika 16.

Blok "bodivejt" vežbi sa rekvizitima – karike:

Osnovne:

1. Izdržaj (support hold) – Vežba razvija trup, sa akcentom na „kor”.



Slika 17.

2. Zgib – Vežba razvija gornje ekstremitete i trup, sa akcentom na biceps i leđa.



Slika 18.

3. Sklek – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na ramena, grudi i triceps.



Slika 19.

Napredne:

4. L izdržaj (L sit) – Vežba razvija celo telo, sa akcentom na ”kor”.



Slika 20.

5. Izdržaj u uporu (Ring layout) – Vežba razvija celo telo, sa akcentom na ”kor”.



Slika 21.

6. "Čelični krst" sa nogama na podu (Iron cross) – Vežba razvija trup, sa akcentom na "kor".



Slika 22.

7. Pelikanov pregib (Pelican curle) – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na biceps.



Slika 23.

Blok vežbi sa tegovima:

(Ol šipka) Osnovne:

1. Prednji/zadnji čučanj – Vežba razvija donje ekstremitete, sa akcentom na gluteus i kvadriceps.



Slika 24.

2. Sedeći/stojeći potisak (Overhead Press) – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na ramena i triceps.



Slika 25.

3. Podizanje karlice (Hip thrust) – Vežba razvija donje ekstremitete, sa akcentom na gluteus.



Slika 26.

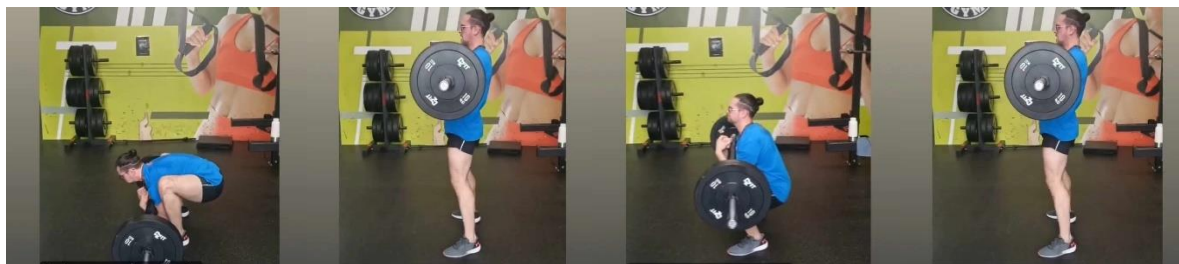
Napredne:

4. Džefersonov pregib (Jefferson curl) – Vežba razvija celo telo, sa akcentom na zadnji kinetički lanac.



Slika 27.

5. Zerčerov čučanj (Zercher squat) – Vežba razvija celo telo, sa akcentom na donje ekstremitete duboke mišiće leđa i ”kor”.



Slika 28.

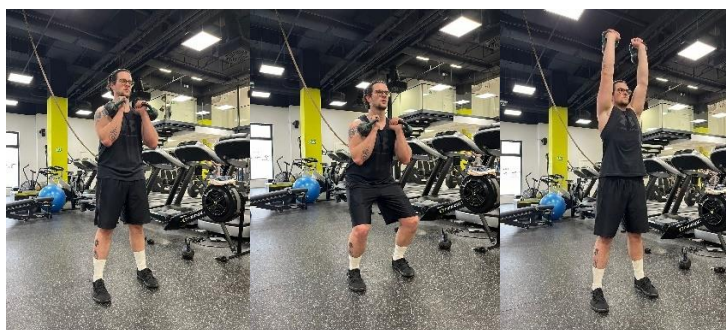
(Kb-rusko zvono) Osnovne:

1. Zamah sa ruskim zvonom (Kb swing) – Vežba razvija celo telo, sa akcentom na gluteus.



Slika 29.

2. Potisak sa ramena ruskim zvonom (Kb push/press) – Vežba razvija gornje ekstremitete, sa akcentom na ramena.



Slika 30.

Napredne:

3. Nabačaj i izbačaj sa ruskim zvonom (Kb snatch+squat) – Vežba razvija celo telo, sa akcentom na noge i ramena.



Slika 31.

Blok "animal flow" vežbi:

Osnovne:

1. Prednji majmun (Frontal ape) – Vežba razvija gornje ekstremitete.



Slika 32.

Preuzeta iz videa:

https://www.youtube.com/watch?v=yoyzOkB95IQ&t=464s&ab_channel=LukaHocevar

2. Bočni majmun (Lateral ape) – Vežba razvija celo telo sa akcentom na gornje ekstremitete.



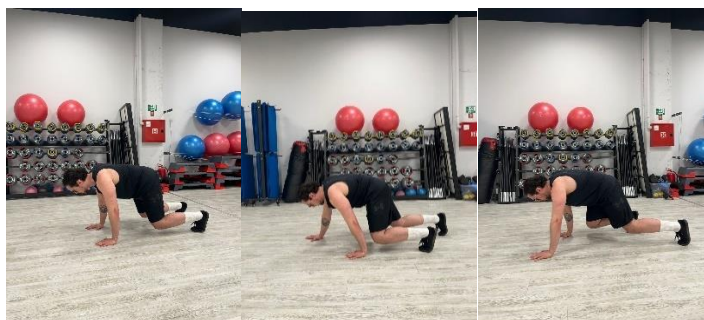
Slika 33.

3. Centimetarski crv (Inch worm nivo) – Vežba razvija celo telo.



Slika 34.

4. Medveđi hod (Bear walk) – Vežba razvija celo telo.



Slika 35.

Napredne:

5. Gušterovo puzanje (Lizard crawl nivo) – Vežba razvija celo telo.



Slika 36.

6. Skakavčev skok (Cricket jumps) – Vežba razvija celo telo, sa akcentom na grudi i ruke.



Slika 37.

7. Konjski hod (Horse walk) – Vežba razvija donje ekstremitete.



Slika 38.

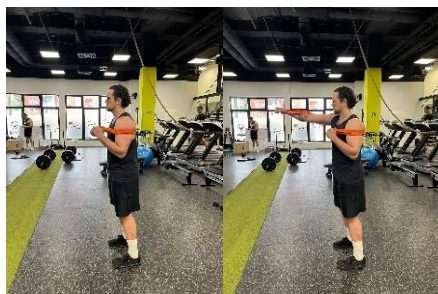
Vežbe sa konopcem i gumom:

1. Zl1khan kombinacije – Vežba razvija mobilnost i izdržljivost ramena – ”kora”.
Izvodi se sa po jednom elastičnom gumom u ruci. Ruke su u odručenju pod 90 stepeni sa trupom, trup se uvrće pri pretklonu sa jedne na drugu stranu dok ruke ostaju u istoj poziciji. Guma se navlači ispod pazuha i preko leđa. Cilj je odraditi što veći broj ponavljanja i prokrviti ”kor”. Vežbu je nemoguće pokazati slikama jer ima previše prelaznih pozicija, a snimak se može videti na :
https://www.instagram.com/reel/CgZgXOVFKxm/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMATAAR2JiKMZX99rg4MWkMo9MTkmwlccehrgtiCGKkYpOPxVIFNKi25weAO6LI4_aem_ASVTcUtC74Vir-br6zcByL4DhlNPvmiscRQlTY_kTWwBRX4B2VxVueDqbsf8RXQsKX0zkgIsvTW_D62yuSbPJnnGBI
2. Konopac kombinacije – Vežba razvija gornje ekstremitete. Bočno ili frontalno naizmenično talasanje konopcem u poziciji polučučnja.



Slika 39.

3. Boks sa gumama – Vežba razvija gornje ekstremitete.



Slika 40.

Blok vežbi za "kor":

Osnovne:

1. Izdržaj (Plank) – Vežba razvija "kor", sa akcentom na prednji trb. zid.



Slika 41.

2. Bočni izdržaj (Side plank) – Vežba razvija "kor", sa akcentom na bočni trb. zid.



Slika 42.

3. Kineski plank – Vežba razvija "kor", sa akcentom na zadnji kinetički lanac.



Slika 43.

4. Planinar – Vežba razvija "kor", sa akcentom na fleksore kuka i prednji trb. zid.



Slika 44.

5. Ruski twist – Vežba razvija "kor", sa akcentom na bočni trb. zid.



Slika 45.

6. Kolena na grudi upor/viseći – Vežba razvija "kor", sa akcentom na prednji trb. zid.



Slika 46.

7. Leđna/glut ekstenzija– Vežba zadnji kinetički lanac, sa akcentom na duboke mišiće leđa i gluteus.



Slika 47.

8. Zgrčka – Vežba razvija ”kor”, sa akcentom na prednji trb. zid i fleksore kuka.



Slika 48.

Napredne:

9. Šuplji izdržaj / ”kanu” (Hollow hold) – Vežba razvija ”kor”, sa akcentom na prednji trb. zid.



Slika 49.

10. Karlica i noge uvis – Vežba razvija ”kor”, sa akcentom na prednji trb. zid i fleksore kuka.



Slika 50.

11. Zmajeva zastava (Dragon flag) – Vežba razvija "kor", sa akcentom na prednji trb. zid i fleksore kuka.



Slika 51.

Pored ovih vežbi, izbor i sloboda u njihovom biranju i razvitku su beskrajni.

Preporučljivo je konstantno varirati vežbe kako bi se izbegao preveliki napor na pojedinim mišićnim grupama i razvijali svi mišići harmonično. Svako ljudsko biće ima određeni deo svog tela koji je prirodno razvijeniji od drugih delova (Hackenschmidt & Odd, 1947, str. 42–43.).

Može se birati smer u kojem želimo da napredujemo bilo u snazi, fleksibilnosti, izdržljivosti... Na kraju dana bitno je da postoji pozitivan prenos na svakodnevni život/funkcionalnost, to jest kretanje!

3.2. Cilj programa i periodizacija

Na osnovu poznavanja činjenica o razvoju pojedinačnih fizičkih sposobnosti u personalnom fitnessu, moguće je sastaviti korektan program za razvoj bilo koje od relevantnih sposobnosti (razvoj snage, izdržljivosti, pokretljivosti ili usavršavanje telesnog sastava). Međutim u praksi je potrebno izraditi celoviti program opšte fizičke pripreme (a ne pojedinačnih sposobnosti), individualno prilagođen konkretnim vežbačima u fitnessu (Stojiljković i sar., 2012, str. 365.).

Cilj rada je predstaviti program rekreativnog vežbanja u kome će u najvećoj meri biti zastupljene nekonvencionalne vežbe, na primeru naprednog vežbača u rekreaciji. Vežbač je upoznat sa svim nekonvencionalnim vežbama, olimpijskim dizanjima, kardio trenažerima (trakom, skill milom, ergometrom za veslanje, assault-air/običnim biciklom) kao i pravilnom tehnikom preskakanja vijače i udaranja džaka.

Da bi uopšte mogao da se napravi program, potrebno je znati šta njim želimo da postignemo. Cilj ovog programa je da dovede vežbača/rekreativca u bolje funkcionalno stanje, to jest da:

- poboljša fleksibilnost i mobilnost (opseg pokreta);
- razvije tonus mišića, promeni telesni sastav (više mišića, manje masti);
- ojača tetive i ligamente;
- razvije propriocepciju i koordinaciju;
- nauči nove vežbe/pokrete i usvoji nov način kretanja.

Podela na periode (periodizaciju) nije ništa novo, jer su ljudi u svakoj aktivnosti to činili, ali je periodizacija treninga tokom godina, sa ciljem da se postignu najbolji rezultati, relativno nova ideja (Koprivica, 2013, str. 115.).

U ovom programu je ideja da postoje tri faze:

- Faza uvoda u program, gde će vežbač usvajati i učiti nove pokrete/vežbe;
- Faza održavanja i blagog linearnog rasta, gde će se održavati naučeno i dodavati opterećenje ili povećavati kompleksnost pokreta;
- Faza završetka, gde će se videti svi benefiti programa i raditi testiranje maksimalnih sposobnosti. (Koprivica, 2013, str.119–121.)

Pod strukturom treninga treba podrazumevati način građenja treninga, njegov sklop i raspored delova koji ga čine. Dakle, strukturu treninga ne čine samo njene komponente, već i njihova međusobna povezanost (Koprivica, 2013, str. 124.).

Mogu se izdvojiti tri osnovne strukture:

- **Mikrostruktura** – Odnosi se na pojedinačne treninge i tzv. male cikluse MIKROCIKLUSE. Oni traju od 2 do 10 dana, najčešće 7 i obuhvataju sve pojedinačne treninge u tom periodu. Ima više tipova tih ciklusa.
- **Mezostruktura** – Nju čine različiti srednji ciklusi MEZOCIKLUSI, koji su sastavljeni od više mikrociklusa. Oni obično traju od 15 do 45 dana, najčešće jedan mesec.
- **Makrostruktura** – Sačinjena je od velikih ciklusa MAKROCIKLUSA, koji traju različito, od nekoliko meseci do više godina, najčešće jednu godinu.
(Koprivica, 2013, str. 124.)

Program koji je predstavljen u ovom radu imaće strukturu: 1 makrociklus, koji se sastoji iz 3 mezociklusa, od kojih svaki ima 4 mikrociklusa (ukupno 12 mikrociklusa).

Cilj makrociklusa je da rekreativac poboljša sve psihofizičke funkcije.

Ciljevi mezociklusa:

- Prvi mezociklus: Uvođenje i adaptacija tela na nove pokrete, vežbe i način treninga. U ovom ciklusu se uvežbavaju pokreti i jača se osnova.
- Drugi mezociklus: Povećavanje intenziteta i obima vežbi. Pored toga, dodaje se još jedan trening na svaku drugu nedelju.
- Treći mezociklus: Smanjuje se broj vežbi, povećava se intenzitet i obim vežbi. Pri kraju se primenjuje superkompenzacija.

Ciljevi po nedeljama:

- Prva nedelja: Učenje pokreta i jačanje "kora"
- Druga nedelja: Učenje pokreta i jačanje "kora"
- Treća nedelja: Učenje pokreta, jačanje "kora" i početak treninga sa dodatnim spoljašnjim otporom
- Četvrta nedelja: Učenje pokreta, jačanje "kora" i usavršavanje pokreta
- Peta nedelja: Usavršavanje pokreta i podizanje obima
- Šesta nedelja: Podizanje obima i intenziteta
- Sedma nedelja: Održavanje stečene forme
- Osma nedelja: Podizanje obima i intenziteta
- Deveta nedelja: Podizanje obima i intenziteta
- Deseta nedelja: Superkompenzacija
- Jedanaesta nedelja: Održavanje
- Dvanaesta nedelja: Superkompenzacija

Tokom celog makrociklusa koristi se opšta i specifična fizička priprema.

Tehnička priprema je opšta i koristiće se tokom prvog mezociklusa.

Psihološko-intelektualna priprema traje tokom celog makrociklusa.

Metodi obuke su uglavnom sintetički tokom celog mezociklusa.

Metodi opterećenja su intervalni i ređe kontinuirani (uglavnom kada se rade treninzi aerobne izdržljivosti).

Metodi informacije su osnovni tokom celog makrociklusa.

Kada je trenažno opterećenje u pitanju, koriste se svi: linerani (najdominantniji), stepenasti i valoviti. Trenažni efekti će se koristiti svi, a najdominantnije kumulativni.

3.3. Program vežbanja

	pon.	ut.	sr.	čet.	pet.	sub.	ned.
1. nedelja	x		x		x		
2. nedelja	x		(x)		x		x
3. nedelja		x		x		x	
4. nedelja	x		(x)		x		x
5. nedelja		x		x		x	
6. nedelja	x		x		x		x
7. nedelja	(x)		x		(x)		x
8. nedelja		x		x		x	
9. nedelja	x		(x)		x		
10. nedelja	x		x		x		
11. nedelja	x		(x)		x		(x)
12. nedelja		x		x		x	

Tabela 1 - Programa vežbanja u trajanju od dvanaest nedelja

X -Trening;(X) – Trening aerobne izdržljivosti

Vreme izvođenja treninga zavisi od obaveza rekreativca. Program je osmišljen tako da se nesmetano mogu menjati vremena treniranja pre ili popodne. Treninzi bi se sprovodili u prostoru Athletic's Gym-a (Atletik Džima) u Beo-Šoping centru. Trajanje se menja u zavisnosti od ciklusa 60–90 min.

3.3.1. Prvi mezociklus

Ovaj mezociklusu u sebi sadrži četiri mikrociklusa (dva uvodna, udarni i obični) čiji su ciljevi i zadaci uvođenje u trenažni proces, jačanje „kora”, usvajanje novih pokreta, njihovo dalje usavršavanje, adaptacija lokomotornog sistema i razvijanje propriocepcije. Valovitost se postepeno povećava iz nedelje u nedelju. Najveće opterećenje u ovom ciklusu se vrši na CNS-u, zbog odabranih vežbi i treninga koji se sprovodi.

Metodi u ovom mezociklusu su: sintetička obuka, kontinuirano i stepenasto opterećenje, sa kumulativnim trenažnim efektom. Obim i intenzitet se postepeno povećavaju, a karakter vežbi je uglavnom lokalni ili delimični.

Prva nedelja: Učenje pokreta i jačanje "kora"

(Od prve do četvrte nedelje pre svakog treninga sledi dinamično zagrevanje 5–10 min.)

Za dinamično zagrevanje se koriste vžbe koje će kroz aktivan pokret spremi lokomotorni sistem za trening. Proces zagrevanja kreće od gornjih ekstremiteta, kičmenog stuba, karlice završno sa donjim ekstremitetima.

Duž. – Dužina staze sa veštačkom travom (u Atletik džimu), koja iznosi 8–10 m;

Pon. – Broj ponavljanja; Eks. – Ekstenzija; Nat. – Nathvat; Pot. – Pothvat; % – Procenat

Čuč. – Čučanj; OP – Overhead press/potisak iznad glave; Pred./Zad. – Prednji/zadnji

Prvi trening

Uvodna faza
15 min. preskakanje vijače 3 x 4 min; pauza 1 min
Glavna faza
(Plank 30 s + leđna ekst. 30 s + bočni pl. 30s) krug x 2; Pauze između 20–30 s
Lateral ape 2 duž. x 2; Frontal ape 2 duž. x 2; Horse walk 2 duž. x 2; Pauze između 30–60 s
(Sisy čučanj 10–15 pon. + Pike push up 15 pon. + Nordic ham. curl uz traku 15 pon.) krug x3; Tarzan 30 s x 5 Pauze između 30–60 s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Drugi trening

Uvodna faza
15 min hodanje/lagani džog (5 min hod; 8 min. džog; 2 min hod)
Glavna faza
(Planinar 50/60/70 pon. + leđna ekst. 20 pon. + bočni pl. 15/15 pon.) krug x3 ; Pauze između 20–60 s
Lizard crawl 2 duž x3; Tarzan 30 s x 3–5; Horse walk 2 duž. x 3 (Sklek 3/2/1 (uski, normalni, široki) 8/8/8 pon. + zgibovi 10–15 pon. + Sisy čuč. 10–15 pon.)krug x3 Pauze između 30–80 s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Treći trening

Uvodna faza
15 min veslanje (5min–2:20/5min–2:10/5min–2:05)
Glavna faza
(Kolena na grudi, upor 15pon. + Ruski twist 20/20pon. sa 5kg + Kineski plank 30s/40s) krug x2; Plank 45s/60s x2; Leđna eks. (erektori 15–20/gluteus 20pon.) x2; Pauze između 20–60s
Frontal ape 2 duž. x2; Criket „jumps” 2 duž. x2; Lateral ape 2 duž. x2; Lizard crawl 2duž. x2; Pauze između 30–90s
Calf rais 20/20–30/30 pon. x2; Nordic ham. curl. satrakom 15 pon.x2; Prednji čuč 60kg 15–20 pon. x2; Zgi nat./pot. 12–15pon. x2; Propadanje 20/20pon.x2; OP stojeći 30/40kg 12–15pon.x2; Pauze između 45–70s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Druga nedelja: Učenje pokreta i jačanje ”kora”

Četvrti trening

Uvodna faza
15 min bajs (5min12 nivo/10min15nivo)
Glavna faza
(Plank 40s + leđn aekst. 40s + bočni pl. 40s) krug x2 ; Zgrčka 20–30pon. x2 Pauze između 20–30s
(Frontal ape 1duž. + Lizard crawl 1duž. + Lateral ape 1duž. +Bear crawl 1 duž.) krug x3 Pauze između 60–90s
Zl1khan kombinacija 10pon. x2; Pseudo planch push up 15pon. x2; Kanap kombinacija 30pon. x2 Izdržaj na šipci 30s x3; Kb swing 15kg 20–30pon. x3; Sisy čuč. 10–15pon. x3 Pauze između 45–90s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Peti trening – Aerobna izdržljivosti

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
Vijača 3min x5 (pauze 1/1/1:30/1:30min); Džak slobodan stil 2min x5 (pauze 1min); Džak slob. stil. 3min x5 (pauze 1min); Veslanje 10/10min tempo (2:20–2:25/2:10–2:15) Pauze između 2–3min
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Šesti trening

Uvodna faza
15 min hodaње/lagani džog (3min hod; 10min džog; 2min hod)
Glavna faza
(Plank 45s/60s + Leđna eks. (erekatori 20/gluteus 20–25pon.) + Bočni plank 15/15pon.) x2; Pauze između 60–90s (Lizard crawl 2 duž. + Horse walk 2 duž. + Frontal ape 2 duž.) krug x3 (Hip thrust 60-70-80kg 15pon. + Sisy čuč. 10–15pon. + Nordic ham. curl. sa trakom 15–20pon.) krug x3; Pauze između 30–90s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Sedmi trening

Uvodna faza
15 min veslanje (5min–2:20/5min–2:10/5min–2:05)
Glavna faza
(Kolena na grudi, upor 15–20pon. + Ruski twist 20/20pon.sa 8kg + Kineski plank 40s/50s) krug x2; Pauze između 60–90s Lizard crawl 2-3 duž. x5; Kb swing 20kg 20–30 pon.x5; (Zgib 12pon. + Pike push up 15-20pon.) krug x2 Pauze između 30–90s Boks slobodni stil 2min/3min x3; Pauze 45s–100s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Treća nedelja: Učenje pokreta jačanje "kora" i početak treninga sa dodatnim spoljašnjim otporom

Osmi trening

Uvodna faza
10 min bajs ; 10min veslanje 2:05–2:10
Glavna faza
(Russ twist + 24/24pon. 8kg + Kineski plank 50s + Karlica i noge u vis 15–20pon.) x3 Pauze između 60–90s Kb push press sa po 4kg 20pon. x2; Kb swing 18kg 25–30pon. x2; Jeff curle 30kg 15pon.x2; Suport hold 30s x2; Zercher squat 40kg 15–20pon. x2; Kross na podu 30s x2 Pauze između 45s–100s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Deveti trening

Uvodna faza
10min Air bajs ; Preskakanje vijače 3min x2
Glavna faza
(Ring layout 30s + Zgrčka 30pon.) x3; Pauze između 40–80s (Karike zgib 10pon. + Sklekovi 15pon.) krugx2; (Hip thrust 70kg 15–20pon. + Nordic ham curl - traka 15–20pon.) krugx2; (Pike push up 20pon. + Lizard crawl) krug x2 Pauze između 60–150s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Deseti trening

Uvodna faza
10min hodaње (12 nagib) + 10 min bajsа (55-70%)
Glavna faza
(Hollow hold 30s + ekstenzija erekt. 20pon./glut. 5kg 15pon./erekt. 10kg 15pon.) krug x3; Pauze između krugova 60-90s Military OP. 30kg/40kg/45kg 10–15pon. x3; (Sissy čuč. 10pon. + Pistol squat 5/5pon.) krug x3; Izdržaj na šipci 30–45s x3; (Sklek noge na klupi 20 pon. + Zgibovi 15pon.) krug x2; Kb snatch-čuč. 10kg 15pon. x3 Pauze između 60–150s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Četvrta nedelja: Učenje pokreta, jačanje "kora" i usavršavanje pokreta

Jedanaesti trening

Uvodna faza
10 min veslanje (tempo 2:00–2:10); preskakanje vijače 2min x4; Pauze između vijače 30–40s
Glavna faza
Planinar 60 x3; Kineski plank 60s x3; Karlica i noge u vis 15–20 x3; Pauze između 40–80s Zgib 10kg 6–8 x2; Propadanja 10kg 10–15 x3; Pelican curl 15 x3; Čučanj pred./zad. 65kg/80kg 8–12 x4; Kb push press 10kg 20–25 x3; Jefferson curle 50kg 10 x2–3 Pauze između 60–150s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Dvanaesti trening – Aerobna izdržljivosti

Uvodna faza
10min dinamično zagrevanje
Glavna faza
Preskakanje vijače 3min x5 pauza 1/1/1:30/1:30min; Boks slobodan stil 2min x5, Pauza 1min; Veslanje 10/10min tempo (2:10–2:15/2:20–2:25) Boks Slobodan stil 3min x5, Pauza 1min;
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Trinaesti trening

Uvodna faza
10min veslanje (tempo 2:00–2:10) Pauza između 2min; Preskakanje vijače 2min x4; Pauze između vijače 30–40s
Glavna faza
Planinar 60 x3; Kineski plank 60s x3; Karlice i noge u vis 15–20pon. x3; Pauze između 40–80s Zgib 10kg 6–8pon. x2; Propadanja 10kg 10–15pon. x3; Pelican curl 15pon. x3; Čučanj pred./zad. 65kg/80kg 8–12pon. x4; Kb push press 10kg 20–25pon. x3; Jefferson curle 50kg 10pon. x2–3 Pauze između 60–150s
Završna faza
10–15 min laganog rastezanja + rolanje

Četrnaesti trening

Uvodna faza
Boks 2min x6; Pauza 45–65s
Glavna faza
(Ring layout 20–30pon. +Russ twist - 24/24pon.10kg + Kineski plank 60s) krug x2; Pauze između 60–90s Calf raise 20/20/20pon. x2, Čučprazan 30 x2; Zercher squat 40–45–50–45kg 10–15pon. x4; Military OP 40–45kg 12–15pon. x3; Muscle UP 3–6pon. x3; Pauze između 60–150s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

3.3.2. Drugi mezociklus

Ovaj mezociklus u sebi sadrži četiri mikrociklusa (dva stresna, udarni i za oporavak) čiji su ciljevi i zadaci održavanje i/ili postepeno podizanje intenziteta kroz pun opseg pokreta, bez preteranog gubljenja forme pri izvođenju vežbi. Treninzi su „izolovani” određenim vežbama, gde je akcenat na specifičan razvoj, kao što je vežbanje sa spoljnim opterećenjem (olimpijska šipka) i sa sopstvenim telom („animal-primal movement”). Valovitost opterećenja se postepeno povećava i zavisi od oporavka rekreativca. Najveće opterećenje na mišićno-zglobni i delimično centralni nervni sistem.

Metodi u ovom mezociklusu su: sintetička obuka, kontinuirano i stepenasto opterećenje, sa kumulativnim trenažnim efektom. Obim i intenzitet se povećava, a karakter vežbi je uglavnom delimični, ponekad opšti.

Peta nedelja: Usavršavanje pokreta i podizanje obima

(Od pete do desete nedelje se izbacuje dinamično zagrevanje, osim kod kondicionih treninga. Umesto toga se blago zagrevaju zglobovi: šake, lakta, ramena, kičmenog stuba, kuka, kolena, stopala.)

Petnaesti trening

Uvodna faza
Preskakanje vijače 2 min. x 6; Pauza 45–65s Bajs 10min ;
Glavna faza
Lizard crawl 4 duž. x2; Horse walk 3 duž. x3 (Sklek na karikama 20pon. + Muscle up 4–6pon. + Pike push up 10-15pon.) krug x2; Pauze između 60–150s (Calf raise 20/20pon. + Nordic ham curl 10–15pon. + Sisy čučanj 15pon.) krug x2; Pauze između 60–150s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Šesnaesti trening

Uvodna faza
Veslanje 15min (2:00–2:15)
Glavna faza
Kb swing 20kg 25pon. x3; Kb push press po 6kg 15–20pon. x3; Pelican curle 15pon. x3; Zl1khan leđa/kor kombinacija x3; Pauze između 60–150s (Jefferson curle 30kg 15pon. + Prednji čuč 70kg 15pon.) krug x2 Pauze između 60–150s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Sedamnaesti trening

Uvodna faza
Traka 20min (5min hod/ 5min džog/ 8min trčanje/ 2min hod)
Glavna faza
(Supp. hold 1min + Sklek karike 5kg 20pon. + Cross sa nogama 30–45s) krug x3 Pauze između 60–90s (Zgib nat./pot. 10kg 10pon. + Dragon flag lakši 15–20pon.) krug x3; Pistol squat 8/8 x3; Pauze između 60–150s (Lizard crawl 1duž. + Frontal ape 1duž.) krug DO OTKAZA
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Šesta nedelja: Podizanje obima i intenziteta

Osamnaesti trening

Uvodna faza
Traka 5 min hodaње; Skill mil 10–15s sprint (pauza dok se puls ne spusti na 120) x10
Glavna faza
Calf rais 20/20pon. x2; Iskorak po 8kg 2duž. x2; Hip thrust 80kg 20pon. x3; Zercher squat 60kg 15pon. x3; Kb press po 8kg 15pon x2; Kb swing 24kg 20pon. x2 Pauze između 60–150s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Devetnaesti trening

Uvodna faza
Veslanje 10–15min tempo (2:10–1:55)
Glavna faza
(Ring layout 20pon. + Bočni plank 20/20pon. + Ekstenzija 20pon.) krug x2 Pike push up 15–20 pon. x2; Pelican curls 15pon. x2; Pseudo planch push up 15pon. x2; Horse walk 3duž. x2; Sisyčuč 15pon. x2; Frontal + lateral ape po 1duž. x2; Tarzan 15–20 skokova x2 Pauze između 60–150s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Dvadeseti trening

Uvodna faza
Vijača lagano preskakanje 10–15min
Glavna faza
Calf rais 20/20 x2; Čučanj (prednji 70kg/zadnji 80kg/prednji 70kg) 10–15pon. x3; Stojeći OP (50kg/55kg/60kg) 12-10-8pon. x3; (Kb swing 24kg 20pon. + Kb snatch+squat po 8kg 15pon. + Kb press po 8kg 15-20pon.) krug x3 Pauze između 60–150s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Dvadeset prvi trening

Uvodna faza
Veslanje 10–15min (tempo 2:05–1:50)
Glavna faza
(Zgib 5kg 10–15pon. + Pseudo push up 15pon. + Cross noge na podu 30s) krug x3; (Ham curl 10pon. + Horse walk 1duž.) krug x3; (Pelican curls 15pon. + Lizard crawl 1duž.) krug x3 Pauze između 60–180s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Sedma nedelja: Održavanja stečene forme

Dvadeset drugi trening – Aerobna izdržljivosti

Uvodna faza
Dinamično zagrevanje 10min
Glavna faza
Vijača 1min x12; Pauza 30–45s Džak 3min x5; Pauza 60s Veslanje 1000m (2:10 tempo), 1000m (2:00 tempo), 1000m (2:20 tempo)
Završna faza
5min laganog rastezanja + rolanje

Dvadeset treći trening

Uvodna faza
Bajs 10–15min
Glavna faza
(Planinar 60pon. + Ekstenzija 15-20pon. + Holow hold 30-40s + Dragon flag 15pon.) krug x2; (Hip thrust 80kg/100kg/85kg 12-15/10-12/10-12pon. + Stojeći OP 55kg 8–10pon. + Zercher squat 70kg 8-15pon.) krug x3; Pauze između 60–180s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Dvadeset četvrti trening – Aerobna izdržljivosti

Uvodna faza
Dinamično zagrevanje 10 min
Glavna faza
Veslanje 30s 1:50 tempo + 30s 2:10 tempo 10pon.; Pauza 30s Bajs 10min 15nivo (srednji tempo); Pauza 30–60s Assault bajk 80cal; Pauza 45-60s Skill mill 15min
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Dvadeset peti trening

Uvodna faza
Veslanje 1500m (250m 2:15 tempo, 1000m 2:00 tempo, 250m 2:15 tempo)
Glavna faza
Tarzan 20 skokova x2; (Zgibovi (15pon./15pon.+5kg/12pon. + 10kg/10pon.+ 15kg/8pon. + 20kg) + Propadanja (20pon./20pon. + 5kg/15pon. + 15kg/12pon.+ 24kg/8-10pon. + 30kg)) krug x5; Pauza 60-150s Pelican curle x2 (do otkaza); Pseudo push up x2 (do otkaza) Pauza 100-200s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Osma nedelja: Podizanje obima i intenziteta

(U ovom mikrociklusu se prvi put u program uvodi superkompenzacija)

Dvadeset šesti trening

Uvodna faza
Bajs 6 min; Veslanje 6min 2:05
Glavna faza
(Kolena na grudi viseći 20pon. + Ekstenzija 10kg 15pon. + Guranje karlice i nogu u vis 15-20pon.) krug x2; Pauza 60-120s Kb snatch + squat po10kg – Piramida 1pon., 2pon., 3pon... do 15 pa unazad; Što kraća paza Kb swing 26kg – Piramida 1pon., 2pon., 3pon... do 20 pa unazad; Što kraća paza Tarzan – Piramida 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Dvadeset sedmi trening

Uvodna faza
Bajs 12 min
Glavna faza
(Holow hold sa klačenjem 20–30pon. + Bočni plank 20/20pon. + Kineski plank 60s) krug x3; Pauza 60–120s
Kanap talasanje 50pon. x3; Pistol squat 10/10pon. x2; Zercher squat 55kg 15/12/10/12/15pon. x5; Pauza 60–180s
Boks 2min x8; Pauza 45–60s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Dvadeset osmi trening

Uvodna faza
Preskakanje vijače 3min x4; Pauza 60–90s
Glavna faza
Ring layout 20pon. x2; Kineski plank 60s x2; Russ twist 8kg 30pon. x2; Ekstenzija 20–30pon. x2 Pauza 60–120s
Stojeći OP 40kg – Piramida 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Hip thrust 90kg – Piramida 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Sklek na karikama – Piramida 1pon., 2pon., 3pon... do 15 pa unazad; Što kraća paza Pauza 60–180s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

3.3.3. Treći mezociklus

Ovaj mezociklus u sebi sadrži četiri mikrociklusa (jedan visoko stresan, dva udarna i jedan za oporavak) čiji su ciljevi i zadaci izvući maksimalni napredak od vežbača, do završetka programa. Na treningu se koristi samo 4–6 primarnih vežbi tokom celog treninga. Najveće opterećenje na lokomotorni sistem sa trenutnim i odloženim kataboličkim dejstvom. Pored toga uvodi se stresan piramidalni trening čiji je ishod superkompenzacija. Najstresniji od tri mezociklusa.

Metodi u ovom mezociklusu su: kontinuirano i stepenasto opterećenje, sa kumulativnim trenažnim efektom, obim i intenzitet se povećava, a karakter vežbi su delimični i opšti.

Deveta nedelja: Podizanje obima i intenziteta

Dvadeset deveti trening

Uvodna faza
Bajs 5min 10nivo pa 5min 15nivo; Sprint 15s 5pon. (pauza dok puls ne padne ispod 120) Pauza 40–70s
Glavna faza
(Hollow hold 30pon. + Bočni plank 30/30 + Dragon flag 10pon. + Ekstenzija leđa/glut 10kg 12/12pon.) krug x2; Pauza 50–80s (Lizard crawl 1duž. + Cricket jumps 1duž.) krug x8; (Frontal ape 1duž. + Horse walk 1duž.) krug x8; (Lateral ape 1duž. + Inch worm 1duž.) krug x6; Pauza 60–180s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Trideseti trening – Aerobna izdržljivost

Uvodna faza
Dinamično zagrevanje 10 min
Glavna faza
Boks slobodan stil 3min x10 rundi; Pauza 60–90s Vijača 2min x8; Pauza 60s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Trideset prvi trening

Uvodna faza
Preskakanje vijače 2min (lagano) x6; Pauza 30s
Glavna faza
(Zgib 15pon. + Sklek 25pon. + Sisy čuč. 10pon.) krug x2; (Slek 10kg 20pon. + Zgib nat. 15kg 10pon.) krug x2; (Pseudo push up 12pon. + Zgib pot. 15kg 10pon.) krug x2; (Muscle up 5–6pon. + Tarzan 20pon.) krug x4; Pauza 60–180s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Deseta nedelja: Superkompenzacija

Trideset drugi trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
(Pike push up 15pon. + Kb swing 28kg 20pon. + Zgib na karikama 15) krug x2; (Pelican curle 10/15/20/15/10pon. + Sisy čuč. 8/10/12/+5kg 8/+5kg 10pon.) krug x5; (Stojeći OP 40/45/55/60/65kg-12/10/10/8/6pon. + Zadnji čuč 80/90/100/110/95kg-12/10/8/6/8pon.) krug x5 Pauza 100s–180s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Trideset teči trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
(Lizard crawl 3duž. + Cricket jumps 3duž.) krug x2; (Inch worm 3duž. + Horse walk 3duž.) krug x2; (Chest to wall HSPU 10pon. + Muscle up 0/4/5/6/4/0kg-8/6/6/4/5/4pon.) krug x6 Pauza 100s–180s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Trideset četvrti trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
(Zercher squat 55/60/70/75/70kg–12/10/6-8/4-6/6pon. + Tarzan skakanje 10–22 skoka) krug x5; (Propadanja 10/15/20/25/30kg–15/12/10/8/6pon. + Zgib 5/10/15/20/5kg–12/10/8/6/10) krug x5; Pauza 100s–180s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Jedanaesta nedelja: Održavanje

Trideset peti trening – Aerobna izdržljivosti

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
Traka 20min laganog trčanje; Pauza 120s Veslanje 20min (5min 2:15; 10min 2:00–2:05; 5min 1:55)
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Trideset šesti trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
(Lizard crawl 2–3duž. + Dragon flag 15pon..) krug x4–5; (Inch worm 2duž. + ekstenzija 10kg 12–15pon.) krug x4–5; (Horse walk 5kg 2duž. + Planinar 70) krug x4–5; Pauza 60–180s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

Trideset sedmi trening – Aerobna izdržljivosti

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
Hodanje 10 min (6,5% nagib); Bajs 10min ; Veslanje 10min (tempo1:50–2:00); Boks 2min x6; Assault bajk 30cal x2; Pauza 45–90s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Trideset osmi trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
Zlil Khan (lagan intenzitet) 3min x2; (Frontal ape 1duž. + Lizard crawl 1duž.) krug x3; (Jefferson curle 55kg 10pon. + Kb push press po 12kg 10–12pon.) krug x4 (Pelican curle 20pon. + Sklekovi na karikama 20pon.) krug x4 Pauza 60–180s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Dvanaesta nedelja: Superkompenzacija

Trideset deveti trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
(Hollow hold 1min + Ekstenzija 10kg 20pon. + Guranje karlice i nogu uvis 20–30 pon.) krug x2; Hip thrust 75–85kg 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Kb push press 12kg 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Zgib 0–15kg 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Pseudo planch push up 1pon., 2pon., 3pon... do 12 pa unazad; Što kraća paza Pauza 60–180s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Četrdeseti trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
(Dragon flag 10–12pon. + Kineski plank 60–90s + Kolena na grudi viseći 20pon.) krug x2; Lizard crawl 1duž., 2duž., 3duž., ... do 5 pa unazad; Što kraća paza Zadnji čučanj 65–75kg 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Inch worm 1duž., 2duž., 3duž., ... do 5 pa unazad; Što kraća paza Kb swing 12–24kg 1pon., 2pon., 3pon... do 12 pa unazad; Što kraća paza Pauza 60–180s
Završna faza
10min laganog rastezanja + rolanje

Četrdeset prvi trening

Uvodna faza
10 min dinamično zagrevanje
Glavna faza
(Russ twist 14kg 50pon. + Ring layout 45s + Bočni plank 50) krug x2; Frontal ape 1duž., 2duž., 3duž., ... do 10 pa unazad; Što kraća paza Zercher squat 45–55kg 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Pelican curle 1pon., 2pon., 3pon... do 10 pa unazad; Što kraća paza Horse walk 1duž., 2duž., 3duž., ... do 6 pa unazad; Što kraća paza Pauza 60–180s
Završna faza
10 min laganog rastezanja + rolanje

4. Zaključak

Nekonvencionalne vežbe su u "senci" modernog izbora trenažnih vežbi/programa, nedovoljno se spominju i koriste u fitnessu, rekreaciji, profesionalnom sportu, a pogotovo rehabilitaciji. U radu je predstavljen samo vrh ledenog brega nekonvencionalnih vežbi jer je njihova korist i potencijal preopširan.

Nakon sprovedenog plana i programa, moglo bi se pretpostaviti da bi rekreativac imao znatne psihofizičke promene. Bolju: koordinaciju, snagu, gipkost, izdržljivost u snazi, jačinu, propriocepciju, balans, pa čak i eksplozivnost.

Ovakav pristup treningu/kretanju relativno je nov, što mu daje mogućnost masovnije primene jer je osnovni koncept igra.

Glavni cilj ovakvog pristupa je što bolje prenošenje adaptacija pri treningu na svakodnevni život, poboljšanje kretanja i korekcije posturalnih poremećaja.

„Jack of all trades is a master of none, but oftentimes better than a master of one”

William Shakespeare

„Majstor svih zanata nije majstor ničega, ali ipak uvek bolji od majstora jednog”. Ovaj citat predstavlja filozofiju celog nekonvencionalnog pokreta. Nije poenta biti prikovan samo za jednu vrstu sporta/sportske discipline/treninga/vežbe, već od svega uzeti pomalo, ciljati ka pravljenju idealnog sistema treninga koji će ljudima poboljšati kvalitet život i kretanje.

5. Literatura

1. Bošković, M., S., (2005). *Anatomija čoveka*. Beograd, Naučna KMD.
2. Bowman, K. (2014). *Move your DNA: Restore your health through natural movement*. ProprioMetrics Press.
3. Cook, M. (2017). *David Weck: Enhancing the Core of Athletic Movement*, On Target Publications.
4. Dohmen, J. (2024). *The 5 Benefits of unconventional training over regular training*, Calisthenics Worldwide.
5. Forencich, F. (2006). *Exuberant Animal*, Author House.
6. Hackenschmidt, G., & Odd, G. E. (1947). *The Way to Live in Health and Physical Fitness*.
7. Haff, G. G., Berninger, D, i Kolfild, S. (2018). Tehnika izvođenja alternativnih metoda i netradicionalnih vežbi (str. 415-444). U Haff, G. G., i Triplett, N. T. - urednici (2018). *Osnove treninga snage i kondicionog treninga*. Beograd: Data Status.
8. Hayungs, D. (2019). *Why unconventional training will bring you great results*.
9. Koprivica, V. (2013). *Teorija sportskog treninga*, Prvi deo. Beograd: Izdanje autora.
10. Leija, E. (2018) *Let's Get Primal*, Hachette Book Group.
11. Lloyd, R. J., & Smith, S. J. (2009). Enlivening the curriculum of health-related fitness. *Educational Insights*, 31(4), Special Issue on Academic Pathologies.
12. Matić, M., Bokan, B., (2005). *Opšta teorija fizičke kulture*. Beograd; Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja i autor.
13. Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2005). *Measurement and Evaluation in Human Performance, third edition*. Champaign, IL:Human Kinetics.
14. Nick, H., (2014), *"Primal Movement Patterns."* Evolution Health and Fitness LLC.
15. Santana, J. C., & Fukuda, D. H. (2011). Unconventional Methods, Techniques, and Equipment for Strength and Conditioning in Combat Sports. *Strength and Conditioning Journal*, 33(6), 64–70.
16. Smith, S. & Norris, D. (2023). *Land Affirmation: Moving Naturally Toward Reconciliation*, Revue phénEPS / PHEnex Journal, Vol. 13 No. 2

17. Smith, S. J. (1992). Physically remembering childhood. *Phenomenology and Pedagogy*, 10, 85–106.
18. Smith, S. J. (2006). Gestures, landscape and embrace: A phenomenological analysis of elemental motions. *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 6(1), 1–10.
19. Smith, S. J. (2007). The first rush of movement: A phenomenological preface to movement education. *Phenomenology and Practice*, 1(1), 47–75.
20. Smith, S. J. (2015). Barbells and sock poi: The progression of keeping fit. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*, 7(2), 1–13.
21. Smith, S. J. (2016). Movement and place. In M. Peters (Ed.), *Encyclopedia of educational theory and philosophy* (n.p.). Springer.
22. Smith, S. J. (2021). Swimming in flow motion: An ecopedagogy for health and physical education. *Sport, Education & Society*, 26(4), 417–428.
23. Smith, S. J., & Lloyd, R. J. (2006). Promoting vitality in health and physical education. *Qualitative Health Research: An International, Interdisciplinary Journal*, 16(2), 245–267.
24. Smith, S. J., & Lloyd, R. J. (2007). The assessment of vitality: An alternative to quantifying the health-related fitness experience. *AVANTE*, 11(3), 66–76.
25. Starrett, D. K., & Cordoza, G. (2015). *Becoming a Supple Leopard 2nd Edition*. Las Vegas, USA: Victory Belt Publishing.
26. Stojiljković, S., Mitić, D., Mandarić, S., Nešić, D., (2012). *Personalni fitnes*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja i autor.
27. Tuthill, J.C. and Azim, E. (2018) ‘Proprioception’, *Current Biology*, 28(5), pp. R194–R203.

28. <https://www.otpbooks.com/david-weck-core-athletic-movement/>
29. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.01.064>
30. https://www.the8blockfitnessstudio.com/fitness_blog/conventional-vs-unconventional-training.
31. <https://www.ericleija.com/why-unconventional-training-will-bring-you-great-results/>
32. <https://calisthenicsworldwide.com/calisthenics/unconventional-training/>
33. <http://www.ipjp.org>
34. <http://www.phandpr.org/index.php/pandp>
35. http://www.ccfi.educ.ubc.ca/publication/insights/v13n04/articles/lloyd_smith/index.html
36. https://doi.org/10.1007/978-981-287-532-7_92-1
37. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1847065>
38. http://www.ccfi.educ.ubc.ca/publication/insights/v13n04/articles/lloyd_smith/index.html