

Damir Kolec, inovator kondicijskih treninga

NEMA RAZLOGA DA PO ZIMI IZBJEGAVATE OUTDOOR TRENINGE

Jedan od najvećih svjetskih autoriteta kad je kondicijski trening u pitanju, bivši rukometaš, profesor kineziologije i TRX instruktor Damir Kolec, tvorac je posebne vrste treninga. Inovator je koji ruši sve stereotipe vježbanja kao Hulk betonske zidove i prava je šteta što svoje znanje predaje izvan Hrvatske.



Damir Kolec je kondicijski trener ženske odbojkaške reprezentacije Rusije te četiri godine jednog od najboljih ruskih ženskih odbojkaških klubova, Dinamo iz Moskve. Svojom je nepogrešivom metodom rada spasio živote i karijeru mnogim poznatim sportašima, a otkad radi s reprezentacijom, sve igračice počnu i završe prvenstvo neodijeljeno nižu medalju za medaljom...

Što je posebno u vašoj metodi treninga?

U svom radu koristim kineziologiju kao znanost, što se stručno zove primijenjena kineziologija. Sva testiranja radim po Myersovim metodama, što znači da tijelo promatram kao kinetički lanac s tri osi. Primjerice, ako je neke problematična zadnja loža, ne mora nužno značiti da je problem isključivo u njoj, već može biti u bilo kojem dijelu kinetičkog lanca kojeg treba znati uključiti. Testiranja i dijagnostična kakva je vrsta boli (mišićna, fascijalna, zglobova i dr.) prema rezultatima određujem tijek oporavka, vježbe koje treba raditi ili fizikalnu terapiju. Jednostavno rečeno: tražim koja karika kinetičkog lanca ne radi. Ne biste vjerovali, ponekad se iza bola u lopatici krije problem u zadnjoj loži. Metoda zaista daje značajne pozitivne učinke. Veliki plus toga načina rada jest što malom uzroku ne dopuštava da napravi veliki problem.

Vi ste kao trener veliki pobornik treninga na otvorenom prirodi. Zašto?

Vodeći se svojim iskustvom mogu slobodno reći da pravilno postavljen trening u prirodi ima puno bolje učinke na sportašice s kojima

Trening u prirodi revitalizira sve stanice u tijelu, pojačava funkcionalnost tijela, lučenje serotonina, jača imunitet i motivaciju.

radnici koji su jednostavno neusporedivi s onima prilikom vježbanja u zatvorenom prostoru. Od samog svježeg zraka kojeg udišu, revitalizacije svih stanica u tijelu, pojačane funkcionalnosti tijela, pojačanog lučenja serotonina, jačanja imuniteta, motivacije, trening na otvorenom je nezamjenjiv. Zahvaljujući takvom treningu, mogu se više posvetiti njihovoj koncentraciji i razvoju, što individualno, što kolektivno. Igračice veliki dio godine borave u zatvorenom prostoru, po dvoranama, aerodromima, hotelima i dr. pa je rad na otvorenom za njih nešto potpuno novo, a opet nešto što je potrebno svakome živome biću...

Koliko često trenirate vani?

To ovisi o dijelu sezone u kojemu se nalazimo. Bazični period sastavljen je od svakodnevnih jutarnjih treninga na otvorenom. Trenutno, na žalost, ne možemo trenirati

uvjetima, a u Rusiji, to je "toplo" jer ne puše takav vjetar i mi treniramo bez problema. Isto tako, ljudi su sami po sebi prilagođeni podneblju u kojem žive. No, ako hoćete trčati na -10 stupnjeva ili -15, to već teže ide jer vam hladan zrak "reže" pluća. Stoga, možemo reći da je pravilo: trenirajte vani sve dok možete nesmetano disati. Tijelo će uvijek podignuti svoju temperaturu bez obzira koliko je stupnjeva u okolišu i zaista nema razloga da po zimi izbjegavate treninge na otvorenom. Samo budite dosljedni, meto-

Kakvi su to ti vaši treninzi?

Primjerice, trčimo po Papuku nakon čega nađemo granu na kojoj radimo zgibove - natečemo se tko će ih napraviti 100 puta u što manje vremena. Zatim, nađemo neki balvan te radimo s njime svaki po minimalno 50 potisaka iznad glave. Sva ta priručna prirodna pomagala za vježbanje (kamenje, grane, balvani, debela i dr.) neravna su i morate konstantno mijenjati hvat radi neravnomjernog potiska što iziskuje dodatni mišićni angažman te čine outdoor trening puno težim, izazovnijim i boljim nego što je onaj u teretani. Imamo i svoju uzbrdicu od oko 200 metara uz potok koja vodi u šumu gdje trčimo do 10 puta, umjerenim tempom, u skladu s našim godinama. Hahaha...

Neki ljudi šetnju na Sljeme smatraju funkcionalnim treningom. Može li se to zaista smatrati takvim treningom?

Možemo reći da smo upali u eru gdje svi koriste riječ "funkcionalno", točnije "funkcionalni trening", a znamo li što to uopće znači? Što je to za profesionalnog sportaša, a što za rekreativca? Da bi nešto bilo funkcionalno, treba nam biti korisno i maksimalno iskoristivo u sportskoj disciplini (vrijedi za sportaše) ili u svakodnevnom životu (vrijedi za rekreativce). To je ono što nam donosi funkciju u što skorijem vremenu prema našem postavljenom cilju. Za bilo kakvu funkcionalnost važni su kontinuitet, ponavljanja i dr. Za odgovoriti na vaše pitanje važno je utvrditi tko spada pod termin "neki ljudi". Znači, odnosi li se on na mlade, zdrave, vitalne ljude ili umirovljenike ili, pak, ljude koji imaju problema sa zdravljem. Mladi ljudi koji od 23 do 28 godina ne mogu govoriti o funkcionalnom hodanju. Prije bih to nazvao nekom trendovskom šetnjom, jer takvo hodanje nema nikakav pozitivni učinak. S druge strane, umirovljenici i ljudi starije životne dobi zaista trebaju šetati i baviti se umjerenom aktivnošću kako bi bili što zdraviji.

Govoreći o rekreaciji, kao što sam ranije naveo, trebamo imati neki cilj kojemu podređujemo našu funkcionalnost te biramo najbolje metode koje će nas do njega dovesti. Važan faktor kada govorimo o hodanju je naš puls. On treba imati određene pomake koji su individualni za svaku osobu. Znači, ako hoćete bilo što funkcionalno napraviti za sebe kroz hodanje, trebali biste znati u kojoj zoni to radite. Trebate kontrolirati svoj puls i broj koraka kako biste ih održali u konstantnom ritmu recimo, do vrha Sljemena. Izgleda jednostavno, ali vjerujte mi da nije. Održavanje ritma na uzbrdici kod neutreniranih ljudi dovesti će do podizanja pulsa. I tad će većina njih stati, popričati, pa opet polako put vrha, pojediti vrlo obilan obrok, tj. oko dva puta više koliko nisu potrošili do tog vrha i onda se spustiti nazad. Je li to funkcionalno? Drugi dan će ih sve koji su to napravili jednom tjedno ili jednom u dva tjedna boljeti noge jer nemaju kontinuiteta. Poanta funkcionalnost je u tome da biste se sa svakim treningom trebali osjećati da vam je nešto lakše napraviti i da te dobrobiti osjećate u svakodnevnom životu.

Za odličan i učinkovit trening nisu potrebni dorana i teretana, utezi pa čak niti trim staza



dični te imajte u vidu da se na vrlo niskim temperaturama radi trening maksimalno do 80% kapaciteta. Važan je izbor odjeće i obuće te dobro zagrijavanje prije svake aktivnosti. Vjerujte mi, ništa se loše neće desiti ako dobro poznajete svoje tijelo.

Kako izgleda vaš outdoor trening?

Uvijek napravim dinamičko istezanje, zatim trčim od 15 do 20 minuta i onda si postavim svojih pet stanica koje obidem bez odmora u pet krugova i u što kraćem vremenskom roku. Krećem s tzv. burpeeima (iz upora skleka, kroz čučanj do uspravne pozicije iz koje se izvodi skok), nađem drvo (granu) ili željeznu prečku gdje odradim 15 do 20 zgibova, ovisi u kojem stupnju fizičke forme se nalazim, pa se vraćam na šipku ili granu na kojoj iz pozicije visa podižem stopala do iste 15 ponavljanja, pa slijede frontalni iskoraci s doticanjem poda 10 puta lijevom i isto toliko desnom nogom, zatim radim duboki jednonožni čučanj sa svojom vlastitom težinom po 10 ponavljanja na svaku nogu ili jednonožno mrtvo dizanje. Čak je i menadžer kluba Dinamo, Andrey Vetrov, počeo sa mnom trenirati vani po Moskvi. Promijenio se u potpunosti od načina razmišljanja do prehrane. Kad god dođem u Hrvatsku obavezno po Jarunu ili Papuku treniram s mojim prijateljem Sašom Džombićem. Vjerujte mi, naši treninzi uvijek su jako zanimljivi i zabavni.

Igračice Dinama iz Moskve često počnu i završe prvenstvo bez izjedne ozlijede

vani jer se po zimi u Rusiji normalne temperature kreću od -10 stupnjeva u Moskvi, pa sve do -40 stupnjeva u Novyom Urengoyju. No, zato svaki put kad smo na priprema s reprezentacijom u Anapi, u kompleksu Voley Grad gdje su more, pješčane plaže, tereni na njima, treninge izvodimo vani.

Do kojih se temperatura inače zimi može trenirati vani?

Tu nema nekoga osobitog pravila, ovisi koliko je nećije tijelo prilagođeno nekom podneblju. Naše tijelo jako dobro funkcionira na hladnoći, no treba mu više vremena da se zagrije i postigne svoju radnu temperaturu od 37 stupnjeva na kojoj se najbolje odvijaju svi kemijski procesi. Kada je hladno minimalno se znojimo, samim time i dotok krvi prema koži je smanjen. Što manje topline dolazi do kože, manje topline isparava u okolinu. Naše tijelo samo pronalazi ravnotežu između proizvodnje topline i njezinog otpuštanja. Općenito, kod treninga na niskim temperaturama veći je problem otežano disanje zbog hladnog zraka. Primjerice, u Zagrebu na -2 je hladno jer puše hladan vjetar i rijetko tko se usudi trenirati u takvim

er ženske odbojkaške
dine jednog od ponaj-
h klubova, Dinama iz
metodom rada spasio
na, a otkad radi s re-
nstvo neozlijedene te

t, što se stručno zove
po Myersovim meri-
tetički lanac s tri osi.
loža, ne mora nužno
iti u bilo kojem dru-
učiti. Testiranjem se
lna, zglobna i dr.) te
žbe koje treba raditi
koja karika kinetič-
bola u lopatici krije
je pozitivne učinke.
ne dozvoljavate da

na otvorenom, u

na pravilno postav-
portašice s kojima