

Činjenica je da u hrvatskom vatrogastvu stručne literature nema dovoljno, a ono što je i dostupno nije pisano razumljivo za vatrogasce, jer je isuviše specifično ili je nedovoljno razrađeno.

Razlozi za takvo stanje s literaturom su različiti. No, činjenica je da je vrlo malo literature koja je "baždarena" na potencijale onih koji je koriste.

Rezultati takvog stanja su više-struko deprimirajući:

- Korisnici literature nemaju jasnu predodžbu o potrebnom opsegu i sadržaju koji moraju obuhvatiti u svom stručnom radu i obradi materijala;
- Takva literatura ne daje mogućnost postizanja interaktivnih odnosa između korisnika i autora čime je izgubljen važan preduvjet za prilagodbu literature trenutnim potrebama korisnika.

U području tjelesne pripreme još je teža situacija:

- Stručna literatura koja je prilagođena vatrogasnim postrojbama uopće nema;
- Rezultat takvog stanja je činjenica da se vrlo malo vatrogasnih postrojbi sustavno bavi tjelesnom pripremom (sustavno znači precizno dijagnosticiranje, individualno planiranje, kontinuirano praćenje rezultata).

CD Moj trener ima nekoliko argumenata koji u svakoj kritičkoj raspravi moraju prevagnuti:

- To je informatički proizvod koji je nastao kao rezultat znanstveno utemeljenog dijagnosticiranog stanja tjelesne pripremljenosti hrvatskih vatrogasaca;
- Sadržajno je koncipiran na način da je razumljiv upravo onima koji po njegovim preporukama trebaju provoditi tjelesnu pripremu;
- Funkcionalno je izuzetno jednostavan što omogućava njegovu primjenu u vrlo kratkom vremenu i s vrlo malo educiranosti iz ovog područja;

93

Moj trener

Program za tjelesnu pripremu vatrogasaca



O PROGRAMU



KORISNIK

KARDIO
PROGRAMPROGRAM
SNAGERAZVOJ
SITUACIJSKIH
SPOSOBNOSTIPREGLED
VJEŽBIPROGRAMI
VJEŽBANJAKONTROLNO
MJERENJEKORISNI
SAVJETIENERGETSKA
POTROŠNJA

IZLAZ

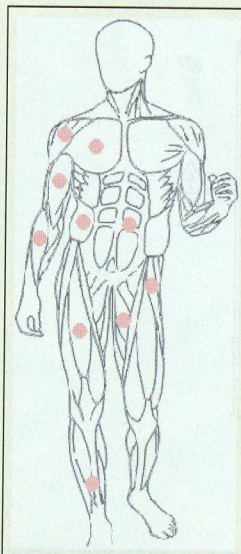
- Izrađen je za hrvatske vatrogasce (sniman je u uvjetima slabije opremljenosti vatrogasnih postrojbi, a vježbe koje su pohranjene na video zapisima izvode vatrogasci).

Moj trener ima nekoliko odvojenih cjelina koje se mogu povezivati, ali isto tako i koristiti neovisno jedna o drugoj.

Dijagnostika - prva cjelina

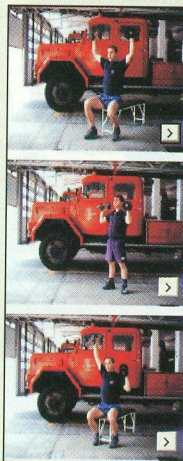
➤ U tom dijelu CD-a ponuđeni su testovi za mjerenje stanja, ne samo tjelesne pripremljenosti, već i zdravstvenog fitnesa kao pokazatelja rizika za nastanak zdravstvenih problema. Izrađen je na osnovi europski prihvaćene i standardizirane EUROFIT baterije testova.

Anatomija



Pogled

- ☒ Prednja strana
- ☐ Stražnja strana



Odabrane vježbe

Potisak bučica sa ramena sjedeći

☒ Ciljani program☐ Opći program

Ukloni vježbu

Nastavi



MOJ TRENER



Upravo ti rezultati činili su temelj za

Ta činjenica otvara mogućnost stvaranja velike baze podataka koje mogu

Sve je to detaljno opisano u ovom dijelu programa.

► U ovom dijelu više je programskih skupina

Četiri su intenzitetska područja u
ovisnosti o izabranom cilju:

1. redukcija masnog tkiva,
2. zona zdravog srca,
3. razvoj aerobne izdržljivosti,
4. razvoji anaerobne izdržljivosti.

Svako od tih područja nudi i različite modele treninga.

Određivanje vrsta vježbi snage omogućeno je putem pretraživača na ljudskom torzu u prednjoj i zadnjoj projekciji na kojem su sistematizirane glavne mišićne skupine. Na taj način nemoguće je izabrati "krivu" vježbu snage.

Taj vrlo specifični dio programa baziran je na pet dinamičkih stereotipa

koji su dizajnirani tako da simuliraju pokrete i intenzitete naprezanja vatrogasaca na intervencijama.

Ideja za takvo treniranje došla je u toku izrade programa treninga kroz tjelesne vježbanje. Cilj je bio u "vatrogasnim" uvjetima utvrditi tjelesne sposobnosti.

Rezultati vatrogasaca Javne vatrogasne postrojbe Osijek bili su temelj za izradu statističke baze podataka na osnovu koje svi oni koji provode takav specifični oblik treninga mogu dobiti usporedne vrijednosti.

Profesor Černić je koristio tu cjelinu kao bazu za izradu poslijediplomskog rada. Statističkom obradom rezultata dobivenih provedbom situacijskih vježbi potvrdio je visoku korelaciju između tjelesnih sposobnosti potrebnih za izvođenje općih tjelesnih vježbi i sposobnosti potrebnih za izvođenje situacijskih vježbi.

Ti rezultati idu u prilog tvrdnji da se i takvim specifičnim treningom mogu unaprijediti tjelesne sposobnosti.

Pregled vježbi i programi vježbanja - treća cjelina

➤ Te cjeline nude mogućnost pregleda vježbi u cijelosti kao i pregleda programa vježbanja koji su memorirani po datumima izrade programa za svakog unesenog korisnika.

Takav način memoriranja programa treninga omogućava potpuni uvid u koncepcije treninga svakog korisnika za dugo vremensko razdoblje.

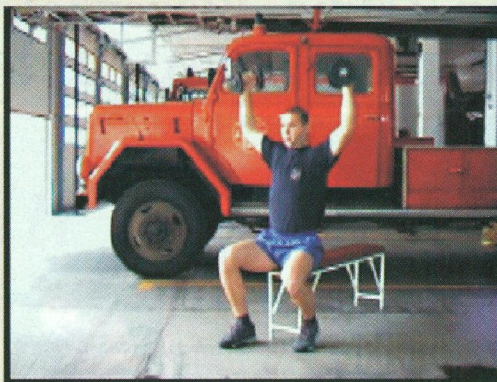
Kontrolno mjerenje - četvrta cjelina

➤ Ta cjelina omogućava svakom korisniku da se u toku realizacije treninškog programa, na osnovu usporedbe trenutno izmjenjenog i inicijalnog individualnog maksimuma, dobije podatak o napretku i stagnaciji u treningu. Očitati se može opisnom ocjenom kao i vizualno pomoću usporednih grafika.

Korisni savjeti i energetska potrošnja - peta cjelina

➤ Ta cjelina sadrži aktualne informacije iz područja programiranja tjelesnog vježbanja kao i podatke o ener-

Video



vježbe na klupu

prihvajte bučice objema rukama

izdahnite grud

bučice podignite pored glave dlanovima okrenutim prema naprijed

podignite bučice prema gore

spustite bučice do glave pa ponovite

udahnite prema dolje, izdahnite prema gore

getskoj potrošnji u treningu koja je korisna kod koncipiranja prehrane.

Željko Černić, prof.

Boris Banjan, prof. dipl. ing.

