

Moč v borilnih športih: Teorije, zakoni, načela, metode in primeri vadb moči v borilnih športih

Društvo Potentia (2012)

Društvo Potentia je v sredini leta 2012 izdalo uspešno knjigo z naslovom *Moč v borilnih športih: Teorije, zakoni, načela, metode in primeri vadb moči v borilnih športih*. Avtor Luka Gorše v knjigi opisuje, kako kar najuspešnejše in najvarnejše ter v čim krajšem času razviti tako telesno kot umsko moč v različnih borilnih športih. Knjiga predstavlja novost na slovenskem tržišču. Potreba po knjigi je že dolgo obstajala, na kar je pokazala tudi stroka, saj je bila prva izdaja razprodana v manj kot treh mesecih.

Namen knjige je predvsem ponuditi trenerjem in športnikom borilnih športov izrazito praktičen priročnik s teoretično podlago, s katerim bi lahko zapolnili vrzel znanja na področju priprave borcev za najvišjo zmogljivost in izboljšali njihov tekmovalni rezultat. Posledično pa tudi poudariti pomen, ki ga igrata telesna in umska priprava v borilnih športih ter zmanjšati pretirano zanašanje trenerjev borilnih športov na izključno tehnično pripravo.

Knjiga najprej uvrsti in razloži pomen moči v vsakdanjem življenju, v športu in nazadnje v borilnih športih. Razjasni, da so tehnika, taktika, telesna in umska priprava enako pomembne komponente ter tudi kako se moč povezuje z vsemi tremi. Razsvetli problematiko treniranja moči v klubih borilnih športov. Borilne športe razdeli glede na vidik tekmovanja in navede, katere moči so prevladujoče v

vsaki kategoriji borilnih športov.

Knjiga jedrnato opiše teorije, zakone, načela in glavne metode vadb moči. V nadaljevanju po poglavjih podrobneje obravnava maksimalno moč, hitro moč in vzdržljivostno moč v borilnih športih. Za vsako vrsto moči opiše pomožne metode vadbe, razlago vadb in navede specifične primere vadb tako za začetnike kot za izkušene športnike. Opiše ciklizacijske modele in predstavi prednosti nelinearne ciklizacije v borilnih športih ter razloži, kako se pripravimo za najvišjo športno zmogljivost. Na kratko opiše testiranje in nadziranje vadbe za moč v borilnih športih. Na koncu se podrobno posveti razvoju umske moči v borilnih športih in še posebej, kakšno vlogo lahko pri tem igra hipnoza.

Skozi celotno knjigo je navedena kopica vaj, ki jih lahko borci uporabijo pri svoji vadbi, v prilogah pa je narejen tudi pregled mišičnega dela za večino vaj. Knjigo sestavlja kar 125 virov. Od tega je le 5 slovenskih. V prvi vrsti je namenjena športnim trenerjem in športnikom v borilnih športih ter vsem ostalim strokovnjakom, ki so na kakršen koli način povezani z borilnimi športi. Veliko koristnih informacij pa bodo iz nje pobrali tudi športniki iz ekipnih ali individualnih športov.

Luka Gorše

