
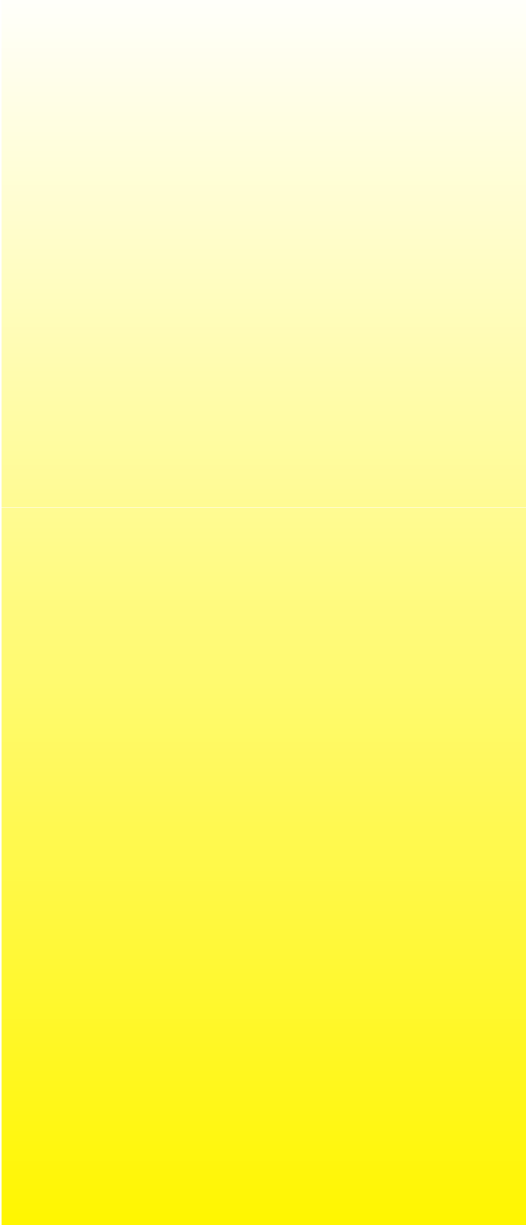




**PLANIRANJE I
PROGRAMIRANJE RADA U
SPORTU**



- 
- 
- ◆ **Plan i program** treninga osnovni su dokumenti prema kojim se realizuje proces sportske pripreme i kontrolišu efekti koji su postignuti njihovom primenom

Definicije:

- ♦ **Trening** je uređeni sistem svih trenažnih operatora koji su definisani dopustivim motoričkim aktivnostima, merama obima opterećenja i modalitetima izvođenja koji se sistemski sprovode u cilju postizanja eksplicitno definisanih ciljeva u zadanim ciklusima sportske pripreme.

Definicije:

- ♦ **Upravljanje** je skup aktivnosti koje se sprovode trenutno ili tokom vremena sa ciljem da se postigne optimalno funkcionisanje stanja sportiste i sportskih dostignuća.

Definicije:

- ♦ **Regulacija** je skup aktivnosti koje se sprovode trenutno ili tokom vremena sa ciljem da se postignuto optimalno funkcionisanje stanja sportiste i sportskih dostignuća održi u vremenu.

Definicije:

- ◆ **Dijagnostika treniranosti** je skup postupaka koji se primenjuju radi objektivnog utvrđivanja stepena sposobnosti, osobina i motoričkih znanja sportista i definisanja “dobrih” i “loših” strana” njegove pripremljenosti.

Definicije:

- ♦ **Modelne karakteristike** su rezultati koje vrhunski sportisti postižu u testovima za procenu sposobnosti, osobina i motoričkih znanja kao i situacionim varijablama uspešnosti koje predstavljaju kriterij za poređenje sa nekim drugim sportistima.

Definicije:

- ♦ **Planiranje treninga** odnosno procesa sportske pripreme skup je upravljačkih akcija kojima se određuju ciljevi i zadaci trenažnog procesa, vremenski ciklusi (periodizacija) te potrebni materijalni, tehnički, organizacioni i kadrovski uslovi za postizanje očekivanih efekata odnosno sportskih rezultata.

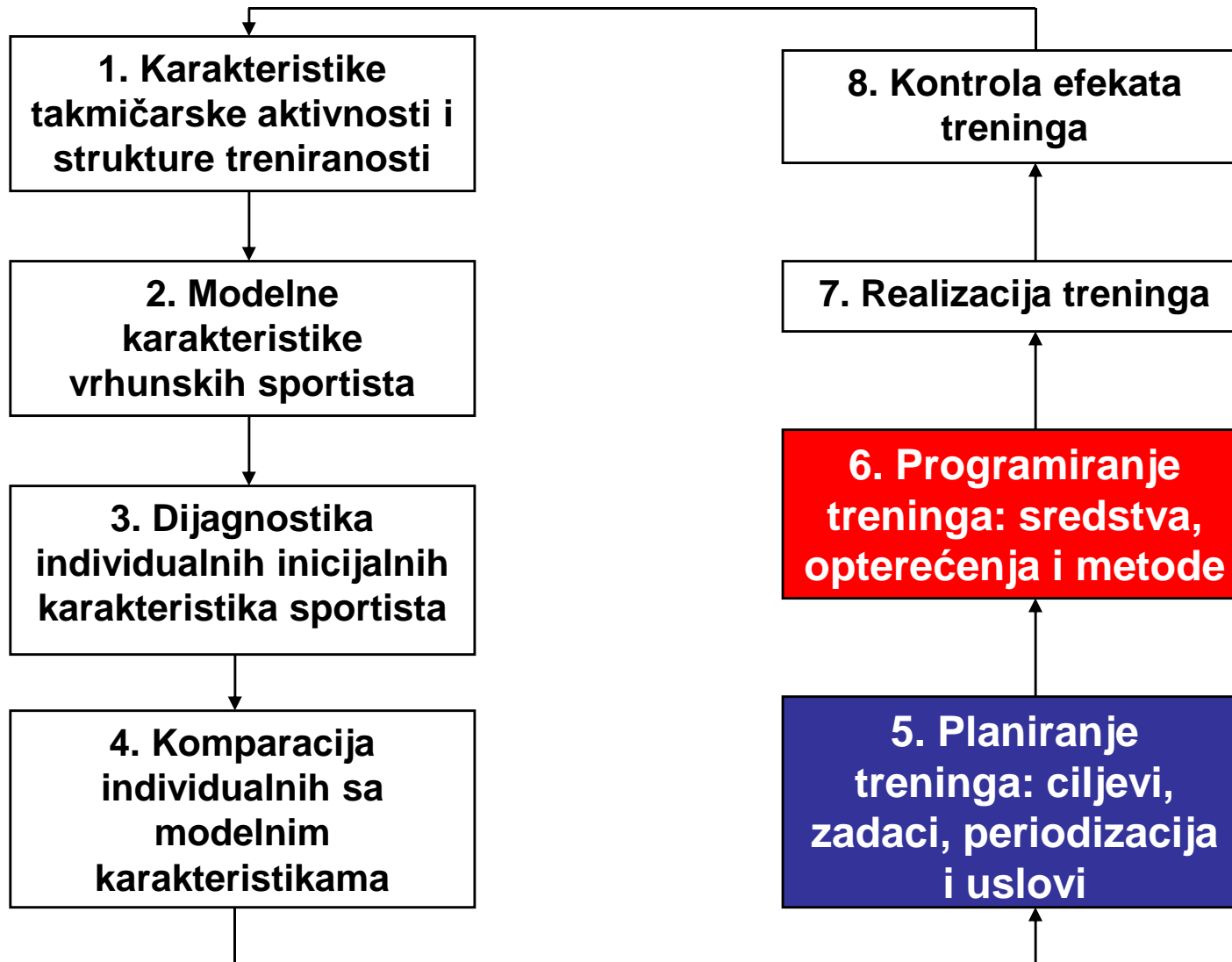
Definicije:

- ♦ **Programiranje treninga** odnosno procesa sportske pripreme skup je upravljačkih akcija kojima se sprovodi izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora tokom rada i mera oporavka u fazi odmora.

Definicije:

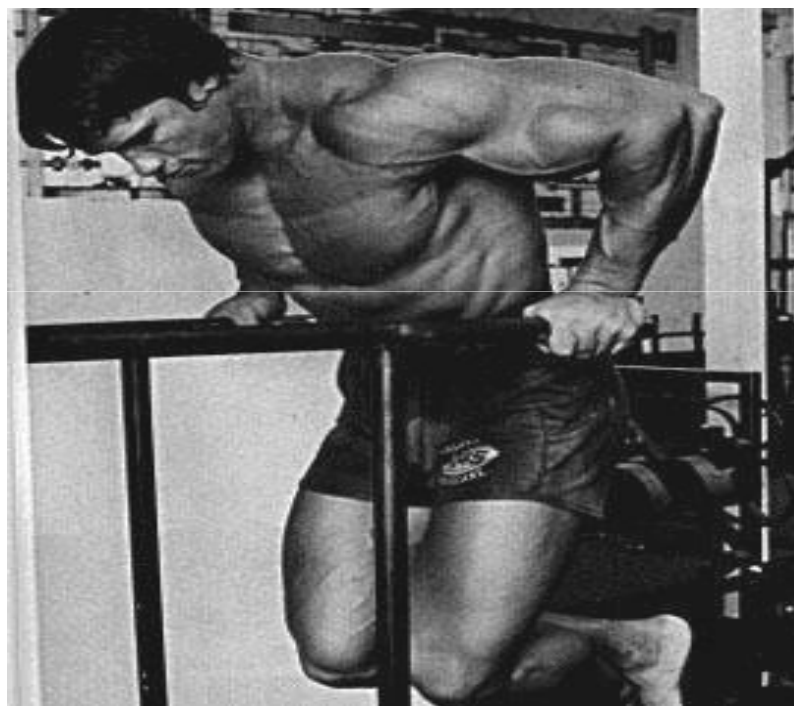
- ♦ **Periodizacija** sportske pripreme važan je deo planiranja, ali isto tako i programiranja u sportu. Zbog toga određivanje ciklusa (periodizacija) postaje široko prihvaćena i naučno postavljena kategorija savremenog sporta. Definisana kao vremensko planiranje treninga, ona označava objektivne promene u sadržajima, opterećenjima i metodama rada u pojedinim ciklusima sportske pripreme.

Zatvoreni krug upravljanja procesom sportskog treninga



TRENAŽNI STIMULUSI

- ♦ Primenom trenažnih stimulusa izazivaju se željeni efekti adaptacije odnosno povećanje radne sposobnosti organizma
- ♦ Njima stimulišemo razvoj onih antropoloških karakteristika koje su značajne za ostvarivanje rezultata.



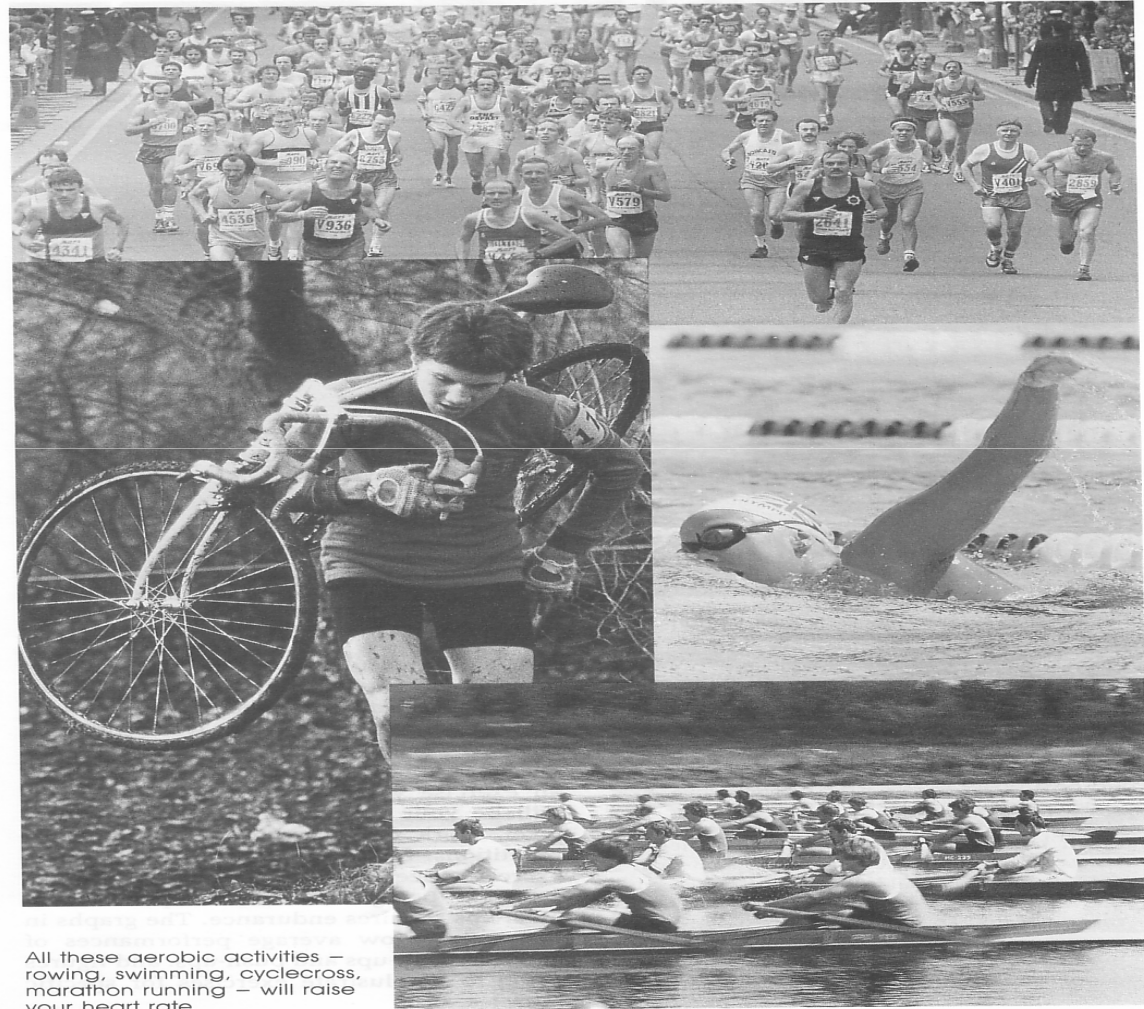
VAŽNO!

- ♦ Samo precizno odabrana kompozicija trenažnih stimulusa dovešće do optimalne pripremljenosti značajnih antropoloških karakteristika koja dovodi do rezultata



Pod trenažnim stimulusima podrazumevaju se

- ◆ Sredstva
- ◆ Metode i
- ◆ Opterećenja



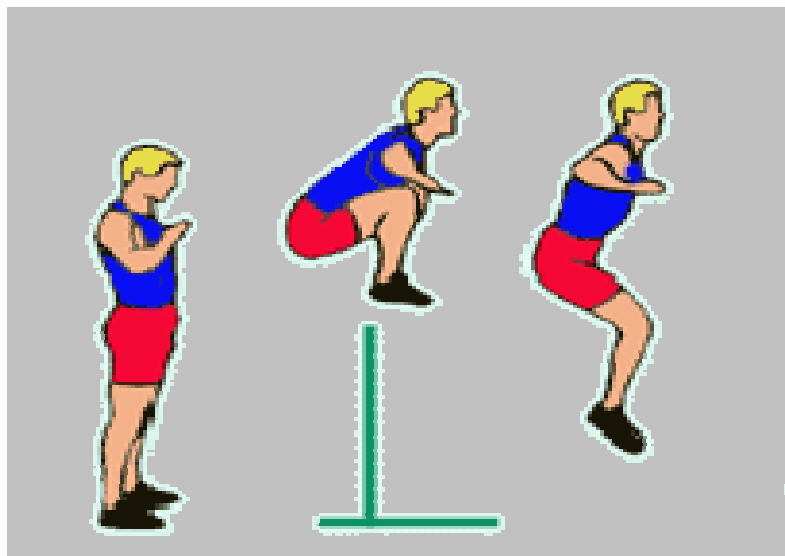
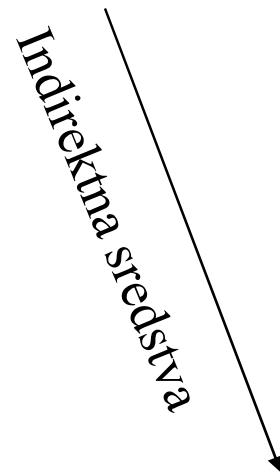
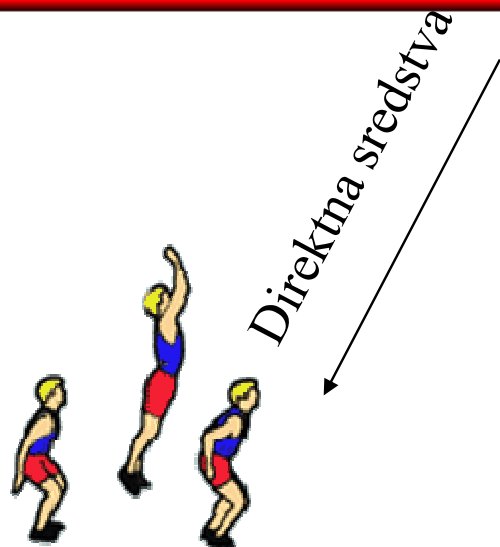
Sredstva, metode i opterećenje na treningu



SREDSTVA TRENINGA

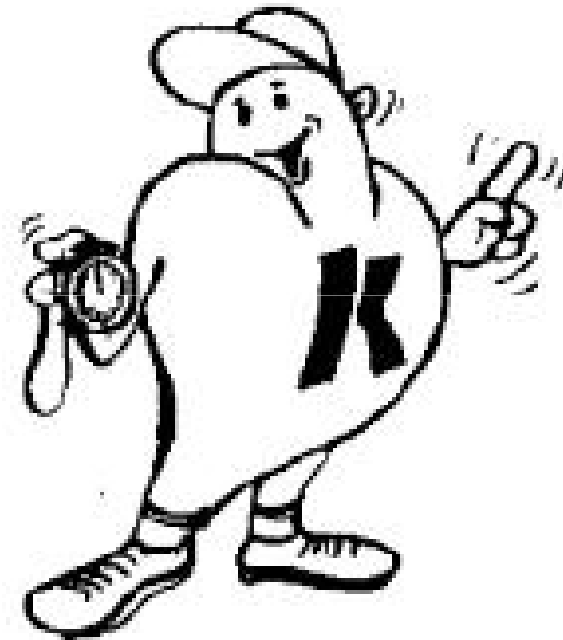
- ♦ U osnovno sredstvo treninga spadaju vežbe.
- ♦ Vežbe se dele na one koje **direktno utiču na rezultat** (vežbe koje su po strukturi, karakteru i intenzitetu opterećenja veoma bliska aktivnostima koje se izvode na takmičenju) i vežbe koje **indirektno utiču na rezultat** (vežbe koje su usmerene na razvoj sposobnosti koje nisu specifične za datu aktivnost ali utiču na transformaciju specifičnih sposobnosti).
- ♦ PRIMER:

ODBOJKA



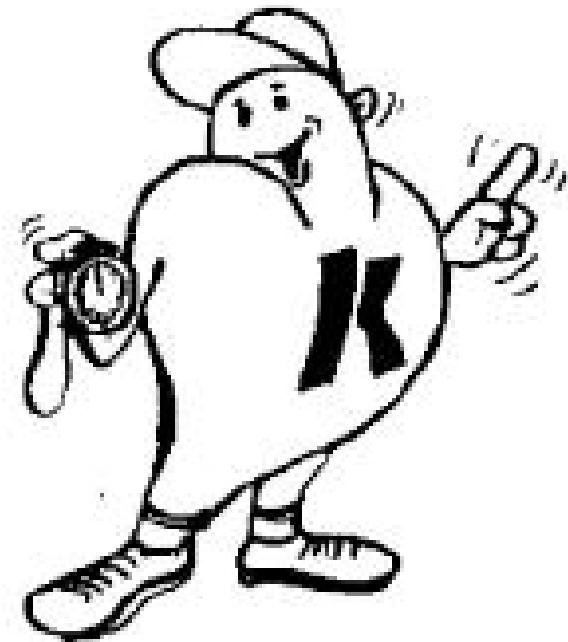
VEŽBE:

- ♦ Alat za rad sa sportistima, što je bolji alat biće bolji i proizvod.
- ♦ Kreativna sloboda trenera uz poštovanje naučnih saznanja.
- ♦ U sportskim igrama akcenat na odabiru situacija iz igre u cilju grupne i kolektivne taktike.
- ♦ U individualnim sportovima odabir vežbi u cilju slaganja opterećenja.

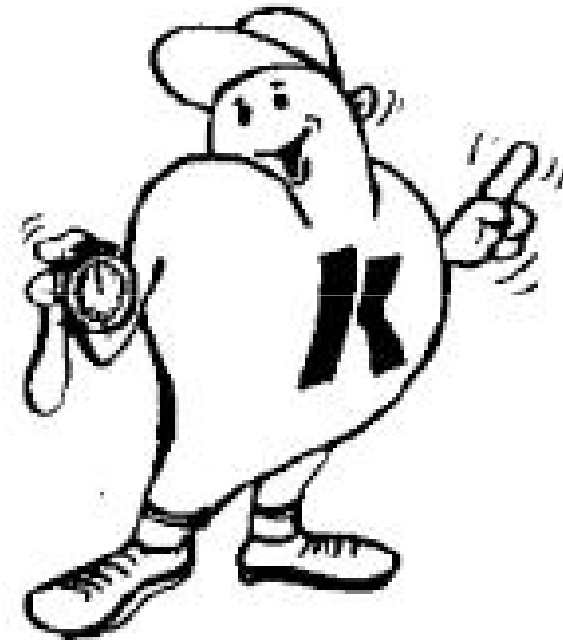


TIPOVI TRENAŽNIH PLANOVA

- ◆ Različiti su vremenski periodi za koje se planira i programira proces sportske pripreme.
- ◆ Za periode sportske karijere koja nekad može sadržavati i šest olimpijskih ciklusa koristi se **dugoročno** planiranje i programiranje.
- ◆ Za kraće vremenske periode koristi se **srednjoročno** (olimpijski ciklus), **kratkoročno** (godišnji ciklus), **tekuće** (mezociklus) i **operativno** (mikrociklus, trenažni dan i pojedinačni trening).



- ◆ Postoje osnovni principi u planiranju koje treneri moraju **znati, moraju uzimati u obzir i poštovati.**
- ◆ **“To je proces analiziranja situacije i ciljeva koji se trebaju postići, predviđajući niz osnovnih akcija za postizanje tih zadataka i pri tome koristeći sredstva i izvore potrebne za ove akcije”.**



Osnovni elementi oblikovanja programa treninga

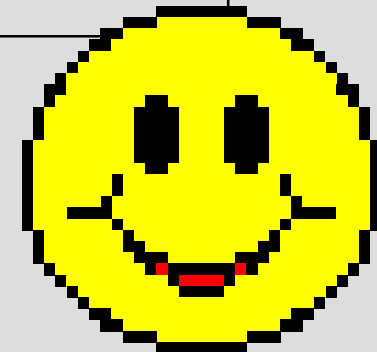


Zašto je planiranje neophodno? Koje su koristi od planiranja?

- ♦ Izbjegava improvizacije prouzrokovane neorganizovanim radom. **Izbjegava rutinu.**
- ♦ **Daje sigurnost akcijama koje su prethodno razrađene.**
- ♦ Pruža racionalan razvoj treniranja.
- ♦ **Omogućava nam da reflektujemo akcije i analiziramo alternative koje će opet omogućiti treneru da napravi pravi izbor svojih odluka.**
- ♦ **Omogućava da se rad članova tehničkog osoblja evaluira / oceni.**
- ♦ Dopušta nadgledanje, ocenjivanje i povratak informacija.

I KORAK - Različite jedinice vremena u planiranju

CILJ			
SEZONA			
PERIOD	PERIOD		PERIOD
MEZOCIKLUSI			
MIKROCIKLUSI	MIKROCIKLUSI	MIKROCIKLUSI	MIKROCIKLUSI
POJEDINAČNI TRENING			



I Diskusija -10 min

Godišnji ciklus treninga

Pripremni period

Takmičarski period

Prelazni period

Etapa treninga 1

Etapa treninga 2

Etapa treninga...

Nedeljni ciklus 1

Nedeljni ciklus 2

Nedeljni ciklus...

Trenažni dan 1

Trenažni dan 2

Trenažni dan...

Pojedinačni trening 1

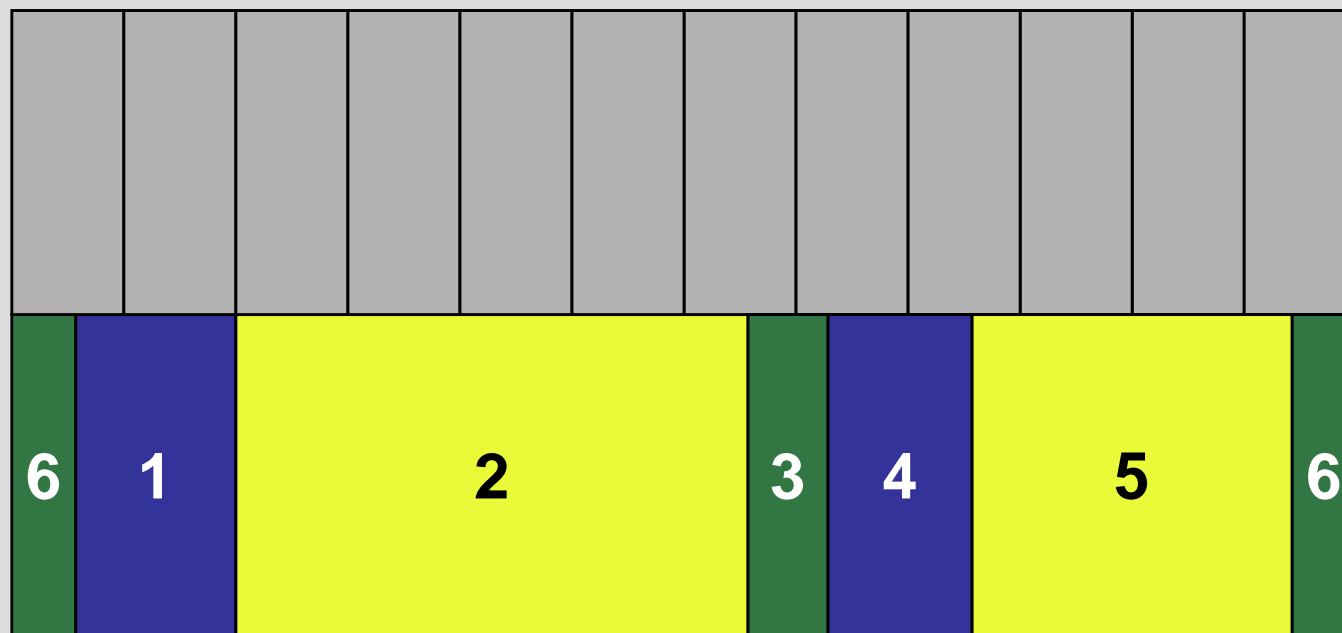
Pojedinačni trening 2

Pojedinačni trening...

Struktura godišnjeg ciklusa treninga

Dvociklusna periodizacija

Meseci



↑ Periodi ↑ ↑ ↑

1. i 4. pripremni period

2. i 5. Takmičarski period

3. i 6. Prelazni period

→ Testiranje

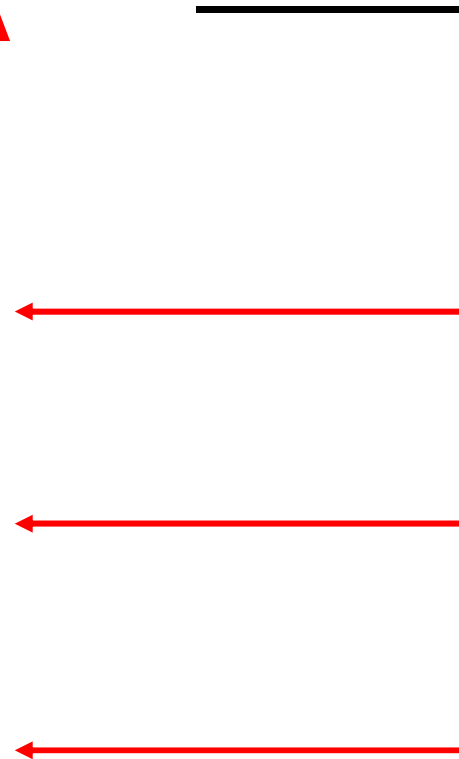
TRENAŽNI CIKLUSI

CIKLIČNOST TRENINGA

Mikrociklus

Mezociklus

Makrociklus



TRENAŽNI CIKLUSI

- ♦ Trenažni ciklusi se obično odnose na kratkoročne planove poput mikrociklusa, mezociklusa i makrociklusa.
- ♦ Neki autori predlažu 8 ili više tipova mikro i mezociklusa, pa njihovo proučavanje čine još složenijim.
- ♦ Mi ćemo se koncentrisati na 5 tipova (uz neke varijacije) mikrociklusa i mezociklusa:
 - ♦ razvojni,
 - ♦ stresni,
 - ♦ regenerativni,
 - ♦ takmičarski i
 - ♦ mikrociklus dolaska na vrhunac sportske forme (engl. tapering).

MIKROCIKLUS

- ♦ Mikrociklusi traju 3-10 dana i obično se poklapaju sa nedeljnim treninzima
- ♦ Oni regulišu dinamiku vremena i rada između pojedinih treninga i takmičenja, kao i stepen intenziteta pojedinih treninga
- ♦ U okviru jednog mikrociklusa mogu se primeniti 2-3 treninga sa maksimalnim i submaksimalnim opterećenjem i 1-2 treninga sa graničnim (krajnjim opterećenjem)

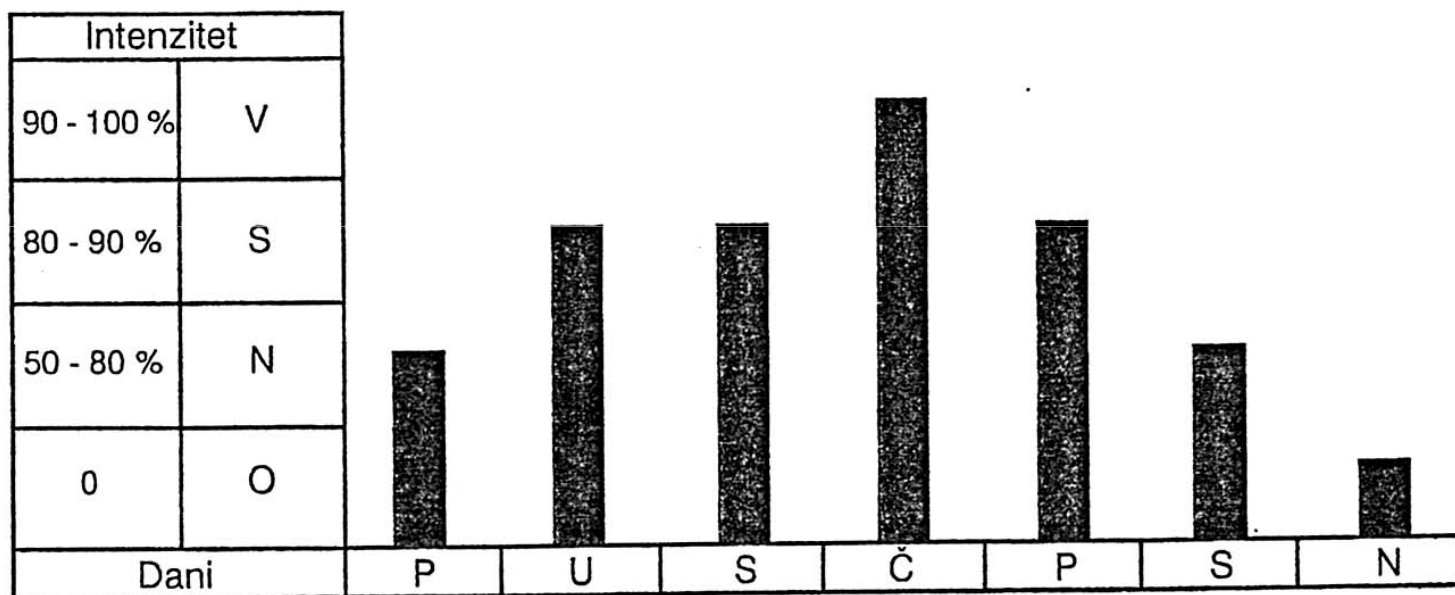
TRENAŽNI CIKLUSI

- ♦ Glavni kriterijum za kreiranje mikrociklusa izvire iz opšteg trenažnog cilja, te je merilo poboljšanja faktora treninga i podizanja sportske forme
- ♦ Kod razvoja sposobnosti dolazi do promena različitih trenažnih faktora, i pritom preovladava njihova pravilna mešavina
- ♦ Efiksantost pojedinačnog treninga u razvijanju nekog tehničkog elementa funkcija je tipa i sadržaja treninga koji se prethodno izveo
- ♦ Ako je taj prethodni trening bio usmeren na izdržljivost ili je koristio intenzivan stimulans, sledeći trening ne bi smeo imati za cilj usavršavanje tehnike jer verovatno neće biti dovoljno vremena da se sportista, a naročito njegov CNS oporavi.

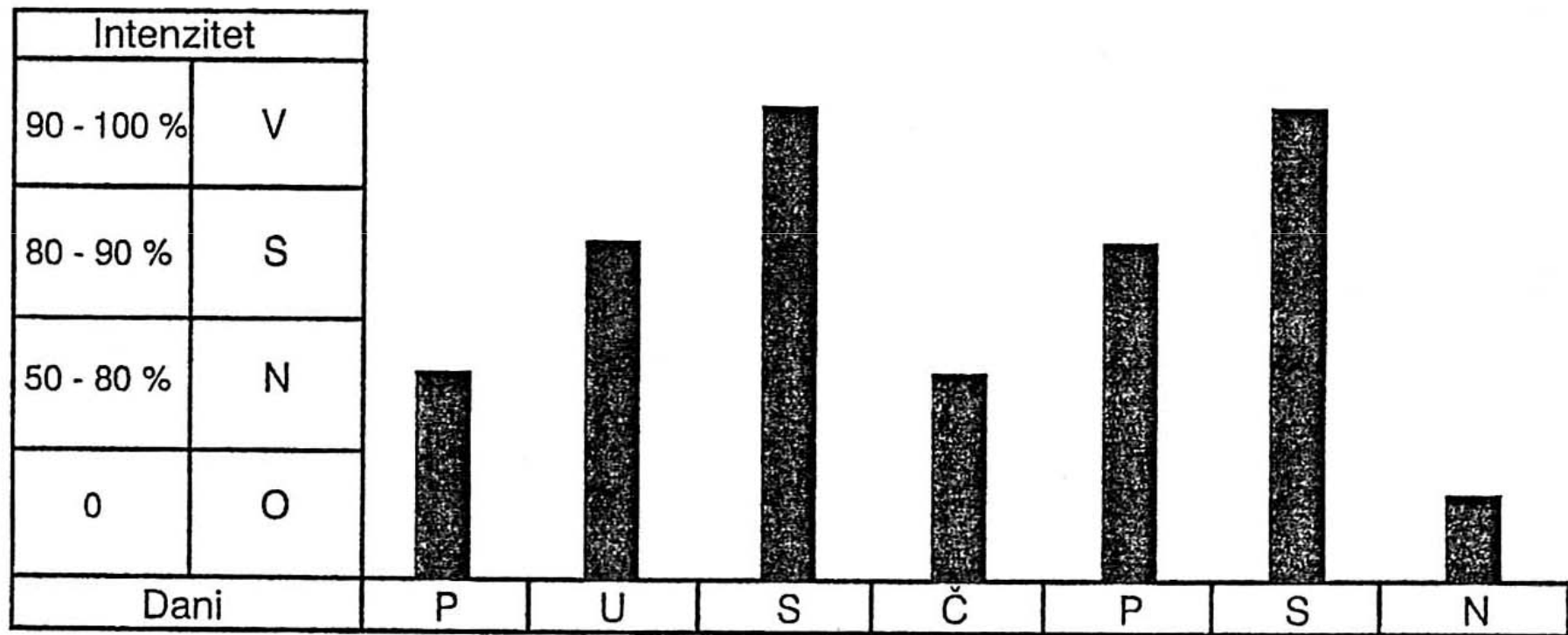
TRENAŽNI CIKLUSI

- ♦ Obrnuti redosled čini se učinkovitijim, jer razvoj izdržljivosti sledi nakon treninga razvoja brzine.
- ♦ Kriterijum za određivanje redosleda pojedinačnih treninga unutar mikrociklusa uključuje dominantne faktore ili motoričke sposobnosti specifične sportu.

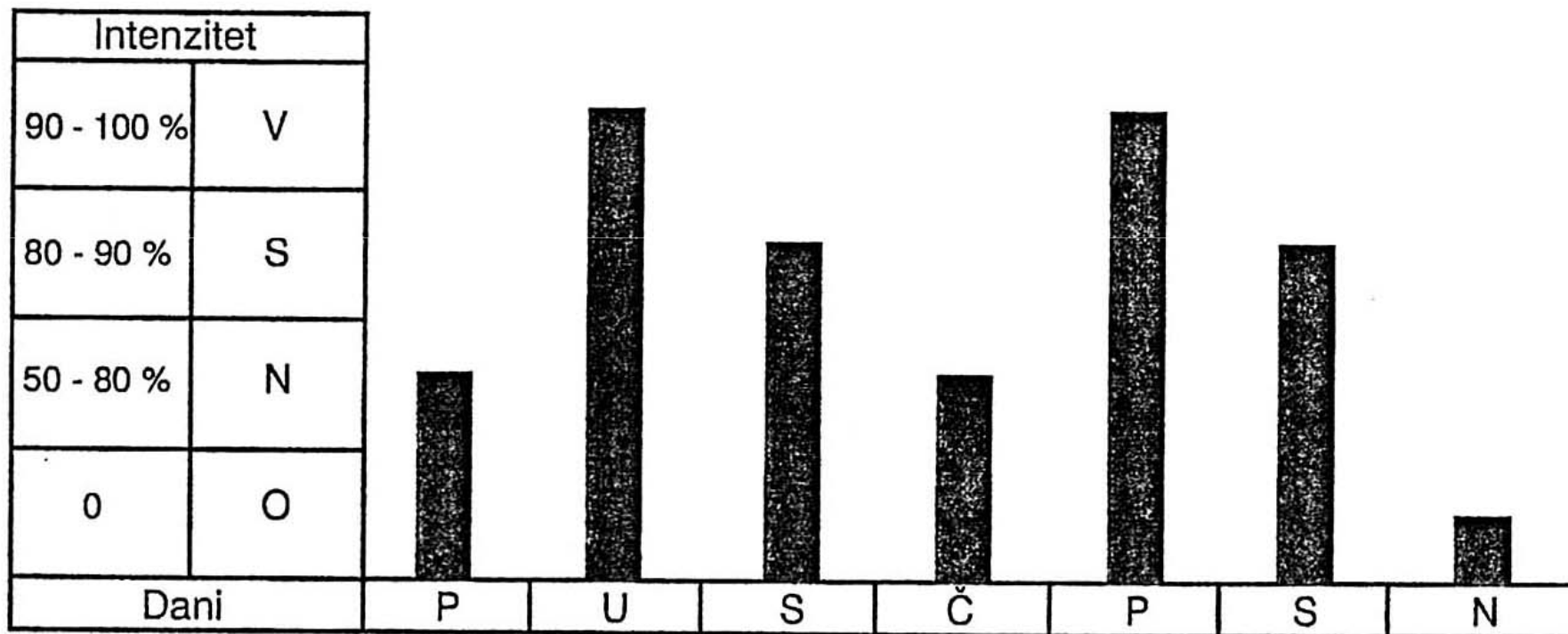




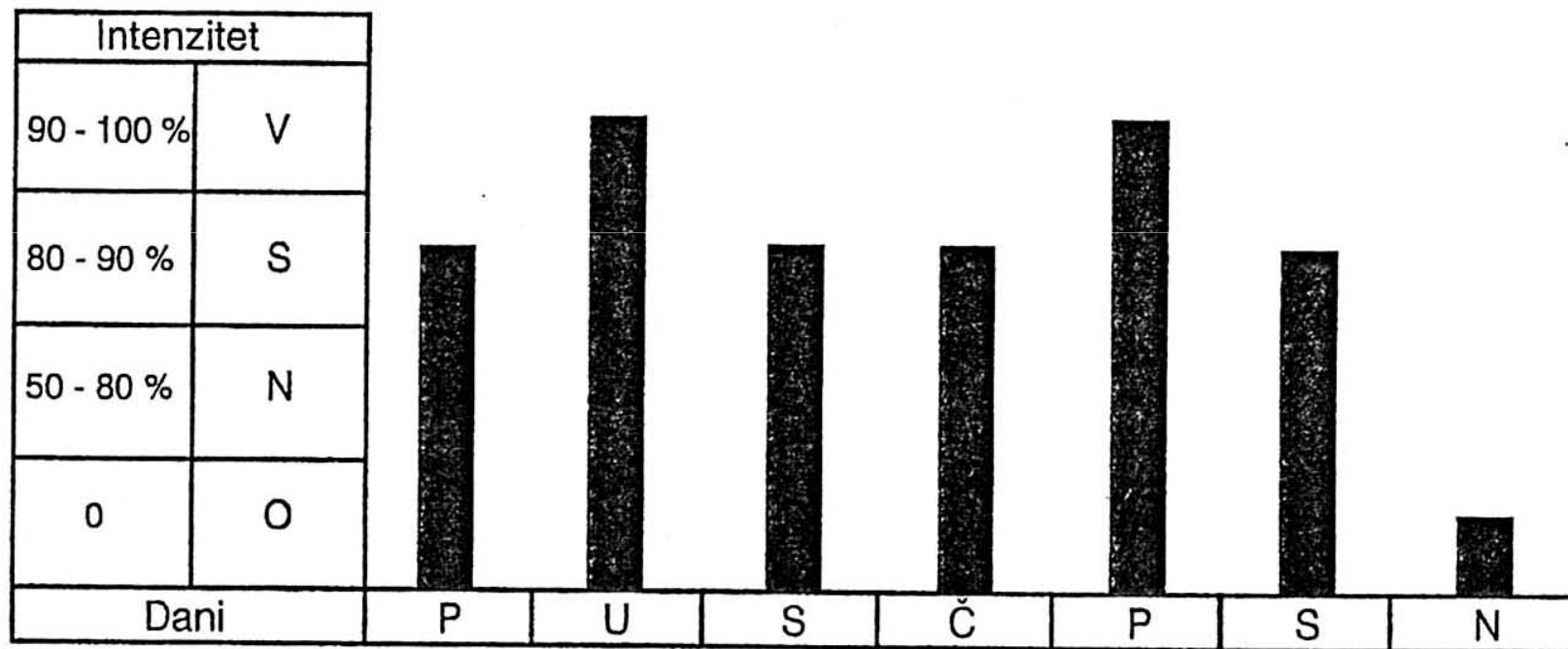
MIKROCIKLUS SA JEDNIM VRHOM



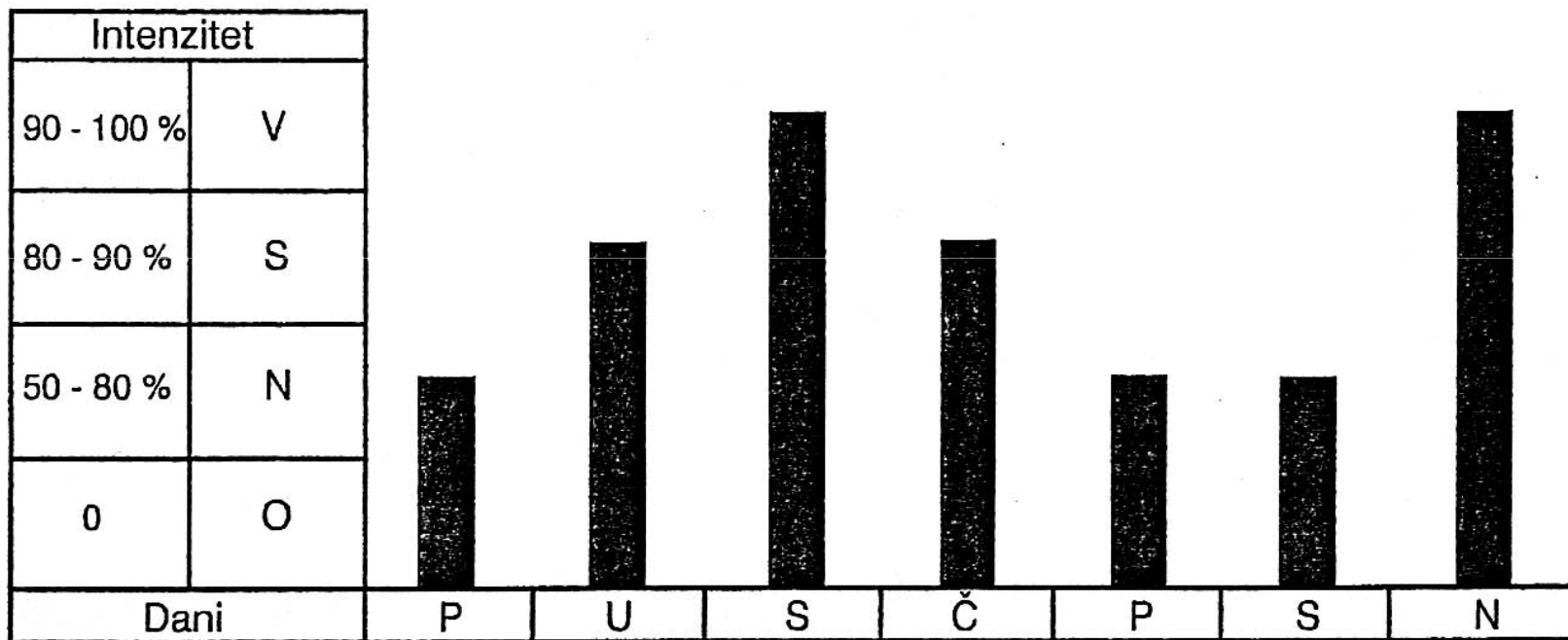
MIKROCIKLUS SA DVA VRHA



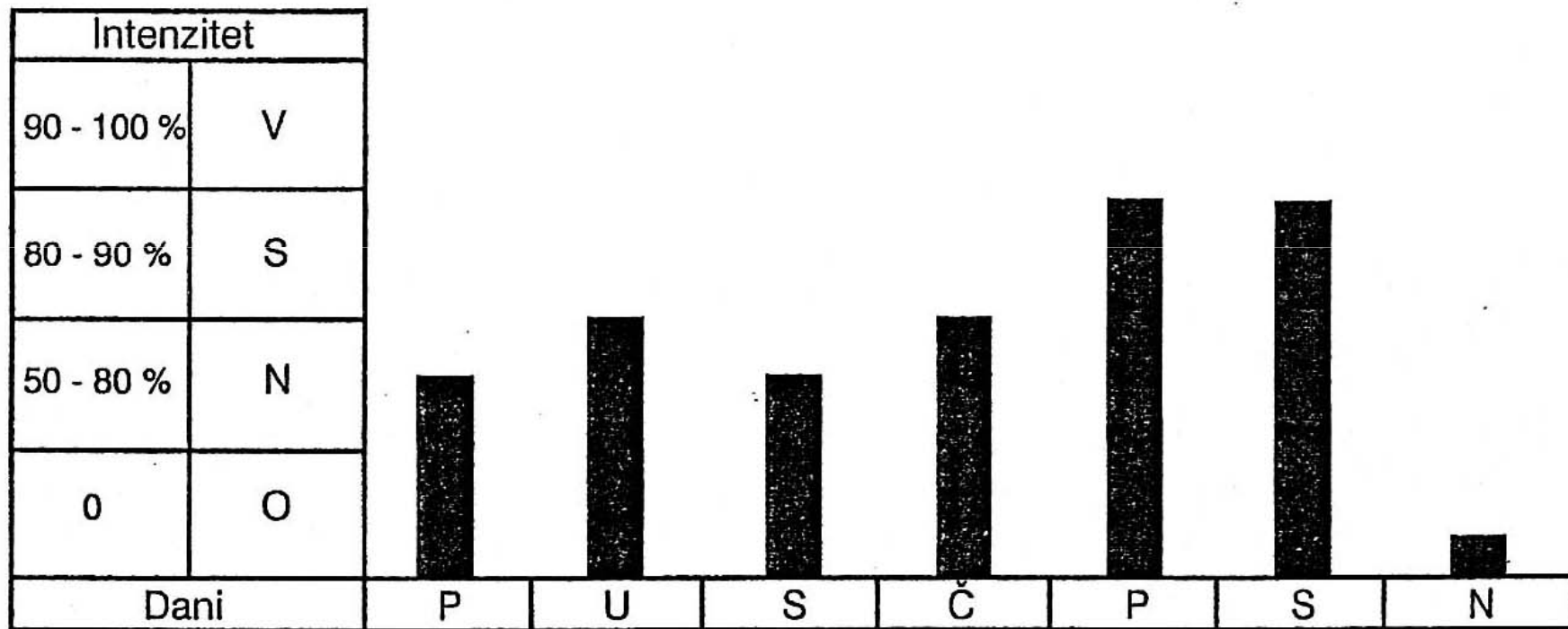
DRUGA VARIJANTA MIKROCIKLUSA SA DVA VRHA



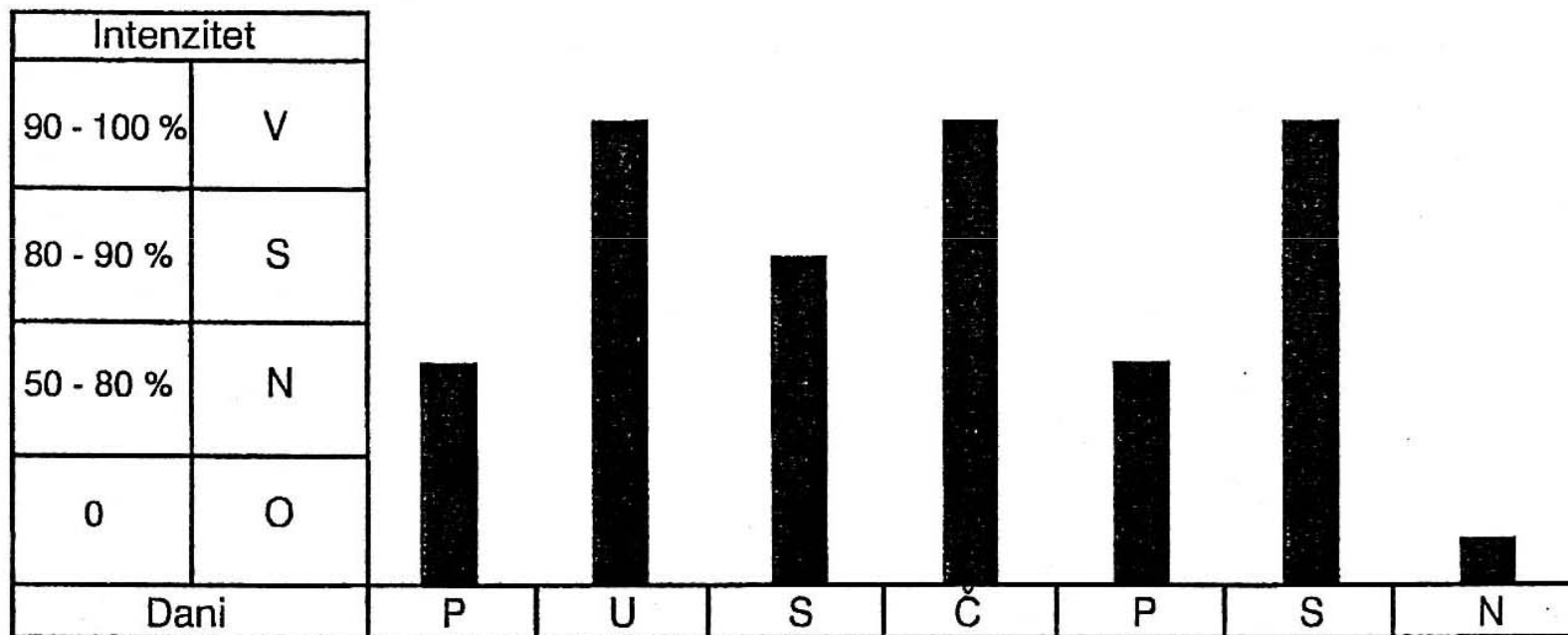
MIKROCIKLUS SA DVA VRHA VEĆEG ZAHTEVA



MIKROCIKLUS SA DVA VRHA, U KOJEM JE DRUGI VRH TAKMIČENJE, PRE ČEGA SU BILA DVA LAGANA TRENINGA



DVA SPOJENA VRHA MODELNOG MIKROCIKLUSA



MIKROCIKLUS SA TRI VRHA IZMENJIVANIH SA TRENINZIMA
NISKOG INTENZITETA

PITANJA ??

