

ТЕОРИЈА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

Основне карактеристике спорта

- **То организована активност (делатност) са основним компонентама такмичењем и тренингом;**
 - **Све регулисано званичним правилима;**
- **Понашање у складу са принципима неантагонизма са хуманом основом.**

Систем спортске припреме



Форме спорта

- 3 нивоа спорта као организационе целине:
 1. Базични – масовни спорт;
 2. Спорт млађих категорија;
 3. Врхунски спорт.
 - ...а врхунски може бити:
 - Са **резултатом** као примарним циљем и/или
 - Са примарним **комерцијалним** циљем.
-

Функције спорта

1. Еталонска;
 2. Еуристичка;
 3. Васпитно-образовна;
 4. Здравствено-рекреативна;
 5. Хедонистичка;
 6. Припремна;
 7. Естетска;
 8. Посматрачка;
 9. Економска;
 10. Социјализацијска;
 11. ...
-

Класификација спортских грана

- Карактеристикама тренажне и такмичарске активности:

1. група:

- Моноструктурне:

Цикличне спортске гране и ацикличне спортске гране;

- Полиструктурне:

Спортске игре и борилачке спортске гране;

- Комплексне;

2. група – управљање трехничким средствима или животињама;

3. група – резултат зависи од прецизности;

4. група – резултат зависи од моделарско-конструкционих способности;

5. група – резултат зависи од апстрактно-логичког мишљења.

Класификација спортских грана

- **Према начину одређивања спортског резултата на оне са:**

1. Објективним, мерљивим резултатом;
2. Визуелним одређивањем резултата;
3. На основу посебних показатеља;
4. Комбинациом субјективних и објективних оцена.

- **По бројности спортиста:**

1. Екипне;
2. Индивидуалне;
3. Комбиноване.

- ...

Законитости спортског тренинга

1. Усмереност, специјализација, индивидуализација;
 2. Однос опште и специфичне припреме;
 3. Континуираност тренажног процеса;
 4. Постепено повећање оптерећења и валовитост динамике оптерећења;
 5. Цикличност процеса тренинга.
-

Усмереност ка максималном резултату

- Индивидуално постигнуће;
 - Постепено реализовати да се максимални резултат постигне у узрасту и етапи кад је то најповољније;
 - Реални циљеви у односу на могућности;
 - Реализација усавршавањем и оптималном регулацијом фенотипних фактора – средства, методе, оптерећења, одмор, сан, исхрана, суплементација, управљање тренажним и такмичарским процесом...
 - ... тренажних, такмичарских, вантренажних и вантакмичарских чинилаца спортске припреме.
-

Принцип спортске специјализације...

- Ретко где се неко такмичи у две спортске гране...
 - Правовремено усмеравање - стрпљење и анализа;
 - Проблем ране специјализације...
 - Специјализација и осталих стручњака, а пре свега тренера.
-

Принцип индивидуализације

- Примењивати га увек - при оријентацији, селекцији и при припреми спортиста! ... свако индивидуа за себе;
 - Важност контроле/дијагностике.
 - Важно уважити и
 - карактеристике конкретне спортске гране, као и
 - моделне карактеристике шампиона;
-

Однос опште и специфичне припреме

- Припрема спортисте подразумева:
 - 1. тренинг,**
 - 2. такмичење и**
 - 3. вантренажне и вантакмичарске чиниоце припреме.**
 - Спортска припрема може бити:
 - општа и
 - специфична.
 - Основни садржај припреме су вежбе које могу бити:
 - 1. такмичарске,**
 - 2. специфичноприпремне и**
 - 3. општеприпремне.**
-

Однос опште и специфичне припреме

- Свестрани развитаk vs специјализација;
 - То није „општа припрема“ - то је изградња потенцијала!
 - Свестраност се не односи на циљеве – већ на на методе, средства, форме тренинга, као и величину и карактеристике тренажног рада.
 - У почетним етапама тренинг подржава свеукупни развој организма.
 - Општом припремом одржавамо равнотежу...
 - У етапи почетне спортске припреме – општа и до 80%;
У етапи максималних достигнућа – општа не преко 20%;
У етапи дуге спортске краијере - поново расте удео опште припреме.
 - Исто је и током саме сезоне како се ближи такмичење...
-

Однос опште и специфичне припреме

Општа припрема мора бити специјализована са позитивним трансфером.

- Најважније функције опште припреме су:
 - рад на свестраном развиту личности,
 - развоју способности и карактеристика које се недовољно развијају специфичним средствима,
 - формирању базе спортске специјализације путем коришћења позитивног трансфера на специфичне врсте припреме,
 - као активни опоравак,
 - за разбијање монотоније у тренингу,
 - за намерно обарање спортске форме,
 - умањење негативног утицаја чинилаца који доводе до повреда,
 - увођење у тренажни процес.
-

Континуираност тренажног процеса

- Обезбеђује **да се ефекти** појединачних тренинга, микроциклуса, мезоциклуса итд., међусобно **повежу...**
- Сваки следећи се гради на ефектима претходног!
- Има 3 основна задатка:
 1. тренинг градити да се обезбеде позитивни ефекти,
 2. избећи прекид и губљење позитивних адаптационих промена,
 3. спречити регресију тренираности.

Поштовање принципа континуитета у тренингу доприноси економичном искоришћавању природних потенцијала, очувању нивоа тренираности и адаптације, као и очувању здравља и дуговечности у спорту!

Континуираност тренажног процеса

- Карактеришу је 3 основне поставке:
 1. Спортска активност се гради као вишегодишњи процес...
 2. Веза између делова тренажног процеса обезбеђује се повезивањем
 - I. **Брзих** - на крају појединачног тренинга.
 - II. **Одложених** - зависе од времена између два тренинга, па могу бити: при непотпуном опоравку, када су ефекти претходног тренинга нестали, у фази суперкомпензације.
 - III. **Кумулативних тренажних ефеката** - сума брзих и одложених.
 3. Смењивање напора и одмора треба да обезбеди оптималне услове за прогресију тренираности и испољавање потенцијала спортисте.
-

Постепено повећање оптерећења и валовитост динамике оптерећења

- Цео тренажни процес је адаптација на оптерећења.
- Величина оптерећења одређује **ефекте тренинга!**
- Што је веће оптерећење **већи је замор и суперкомпензација ... већи су тренажни ефекти!**

Критична величина оптерећења је
граница највећих ефеката рада и њиховог наглог пада!

Максимално оптерећење је
оно које достиже границу могуће функционалне активности организма,
али које не прелази границу његових адаптационих способности!

Постепено повећање оптерећења и валовитост динамике оптерећења

- Величина таласа (скокова) зависи од нивоа тренираности спортисте.
 - Такође и спортска грана утиче – снага, брзина...
 - Израженија у већим структурним јединицама...
 - Таласи могу бити:
 1. **Мали** – карактеристични за микроциклусе;
 2. **Средњи** - карактеристични за мезоциклусе;
 3. **Велики** - карактеристични за макроциклусе, периоде и етапе.
 - Сваки има своју улогу...
 - **управљање напором и одмором у тренингу (регулисање утицаја појединачних тренинга),**
 - **феномен закаснеле трансформације и**
 - **управљање процесом и стањем спортске форме.**
-

Цикличност процеса тренинга

- Све се одвија у циклусима... тренинг и такмичење ... врсте припрема... врсте такмичења...
- И адаптација има фазни карактер - **цео процес спортске припреме се одвија у циклусима!**
- Тренажна припрема се одвија у циклусима у којима се у складу са постављеним циљевима систематизују
 - задаци,
 - средства,
 - методе и
 - оптерећења.
- Уважавати карактеристике периода, фазе и етапе тренинга.

Тренер мора познавати структуру тренажног процеса, као и законитости њиховог међусобног односа и повезивања у целну!

Врсте припреме спортиста

- Припрема спортиста је јединствен процес.
 - У њему се спортиста биолошки, психолошки и социјално усавршава.
 - Одређена **врста рада** која **резултира припремљеношћу**.
 1. физичка припрема,
 2. техничка припрема,
 3. тактичка припрема,
 4. психолошка припрема,
 5. теоријска припрема,
 6. интегрална припрема.
-

Физичка припрема спортиста

- Саставни део припреме у свим спортским гранама.
 - Директно или индиректно...
 - Резултат је физичка припремљеност екипе или појединца.
 - Подразумева 2 врсте припреме:
 - 1. Општу физичку припрему и**
 - Хармоничан развој различитих моторичких способности и
 - Стварање основе за специфични рад.
 - 2. Специфичну физичку припрему.**
 - Развој специфичних способности од којих зависи резултат у конкретној спортској грани.
 - Рад на физичкој припреми је диференциран према:
 - различитим спортским гранама и
 - различитим способностима.
-

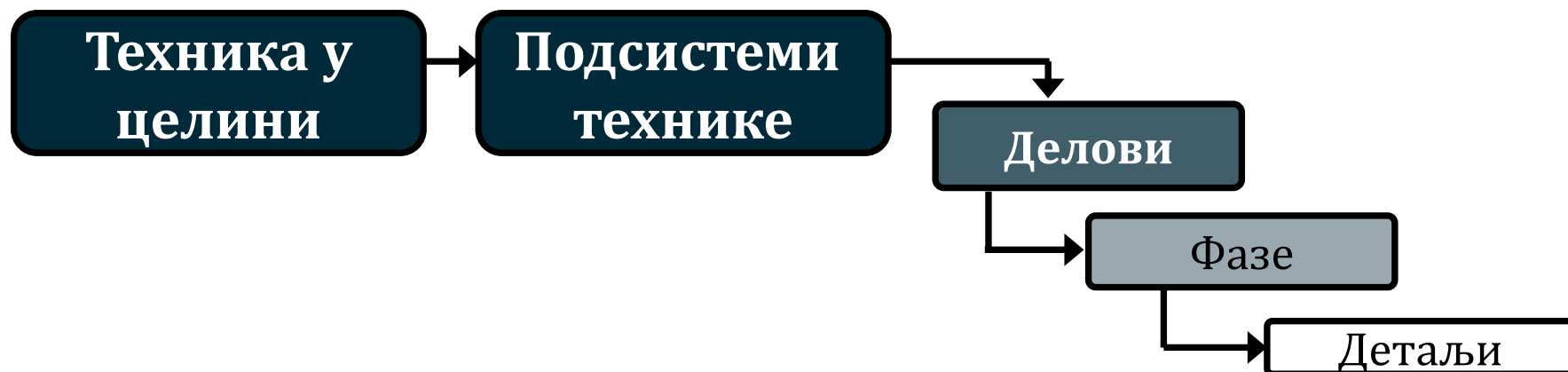
Техничка припрема спортиста

- Техника је рационално и ефикасно извођење кретања ради решавања моторичких задатака у тренингу и такмичењу.
 - Техничка припремљеност подразумева степен усвојености система кретања.
 - Када се каже „спортска техника“ мисли се
 - ... и на **модел** и на **реалну** технику конкретног спортисте...
 - ... сви напори усмерени ка изједначавању...
 - Уско повезана са осталим врстама припреме и условљавају се...
 - Подразумева 2 врсте припреме:
 - 1. Општу техничку припрему и**
 - 2. Специфичну техничку припрему.**
-

Техничка припрема спортиста



- **Општа техничка припрема** – технике основних кретања;
- **Основна, базична** – основна кретања, ставови и положаји у конкретној спортској грани – да може да тренира и да се такмичи;
- **Допунска** – виши ниво технике карактеристичан за поједине спортисте, често највишег нивоа.



Грешке у техници

- Грешка у техници је структурно и параметријско одступање изведеног од задатог.
 - Три зоне:
 - оптимална,
 - зона дозвољене грешке,
 - деструктивна зона.
 - Шта је важно при исправљању грешака у техници?
 - Важно је да до грешке и не дође...
 - Одмах исправљати оне опасне по спортисту и оне које узрокују остале...
-

Тактичка припрема спортиста

- Циљ је путем вештог вођења борбе, стићи до резултата..
- **Стратегија** - „шта радити?“ – најопштија питања припреме за наступ.
- **Тактика** - „како радити?“
- Могу бити:

1. Општег карактера и

- Стварање општих услова који омогућавају успешан наступ;

2. Специфичног карактера

- У конкретној грани/позицији/ситуацији;
 - Услови рационалне примене/обим/разноврсност/результативност.
-

Тактичка припрема спортиста

- Методика тактичког обучавања реализује се на 3 нивоа:
 - 1. Тактичко вежбање у олакшаним условима;**
 - вежбање на „0“,
 - трчање за лидером,
 - диригована одбрана,
 - лакши противник,
 - више времена или покушаја...
 - 2. Тактичко вежбање у отежаним условима;**
 - више противника који се мењају,
 - хендикеп одбране,
 - против тежег,
 - ограничен број покушаја, техника, простора,
 - варирање тактичке активности, у условима замора...;
 - 3. Тактичко вежбање у реалним условима.**
 - Максимално приближити реалним условима предстојећег такмичења.
-

Психолошка припрема спортиста

- Повезана са осталим припремама и део је целине...
 - Утицај и других врста припрема на њу...
 - Условно се може поделити на:
 - 1. Општу психолошку припрему и**
 - Стварање општих основа за искушења на тренингу и такмичењу;
 - 2. Специфичну психолошку припрему.**
 - Припрема за конкретно такмичење, са познатим противником, условима...;
 - Велика улога психолога – саветодавна и директна;
...али и тренера (штаба) и самог спортисте...
 - Може бити краткорочна, средњорочна или дугорочна, као и индивидуална, групна, колективна;
-

Теоријска припрема спортиста

- Не користи вежбу као средство!
- ... речи, демонстрацију или посматрање...
- Циљ је стицање општих и специфичних знања, коришћење анализе, селекција информација, креативност...
- Може засебно, али и паралелно са осталим врстама припреме.
- Може се поделити на :

1. Тренажну и

- Програмирање проблемских ситуација и трагање за решењима;
- Објашњење у тренингу везано за процес обучавања и усавршавања;
 - Информације о циљу и задацима пред тренинг.

2. Вантренажну.

- Посено организовани часови и предавања;
 - Видео пројекције са стручним коментаром;
 - Стручни разговори између тренинга или такмичења.
-

Интегрална припрема спортиста

- Избегавање грешке услед аналитичког спровођења различитих врста припреме.
 - Решава проблем специфичности карактера припреме.
 - Основно средство је **такмичарска вежба!**
 - Синтеза свега...
 - Најважнија за наступ на главном такмичењу.
 - Само као „круна“ кад су и остале врсте припреме на оптималном нивоу.
 - Не злоупотребљавати је!
 - Можемо је спроводити
 - 1. Олакшавањем услова;**
 - 2. Отежавањем услова;**
 - 3. Интензификацијом такмичарске активности;**
-

Врсте метода тренинга

- Начини на која се примењују средства тренинга.
 - По главном делу појединачног тренинга.
 - У класификацији метода полази се од циља тренинга
 - **Методи обуке**
(обучавање спортиста)
 - **Методи оптерећења**
(развијање или одржавање способности)
 - **Методи информације**
(информисање спортиста)
-

Синтетички метод обуке

- Начини и поступци који се примењују са циљем
... усвајања и усавршавања
... знања, умења и навика кретања.
 - Комбиновање са методама информације.
 - Методи обуке се могу подлеити на:
 - 1. Синтетички метод;**
 - 2. Аналитички метод;**
 - 3. Комплексни метод.**
-

Синтетички метод обуке

- **Учење покрета или кретања извођењем у целини.**
 - Стварање тачне представе на различите начине.
 - Користи се при:
 - Усвајању релативно једноставних покрета и кретања или сложених која се не могу разложити;
 - Усавршавању већ солидно усвојених кретања;
 - Раду са почетницима;
 - Раду са млађим узрасним категоријама.
 - Може и у другим ситуацијама али тренер мора познавати и контролисати структуру и параметре кретања, да је спортиста изузетно талентован и коришћењем специјалних тренажера.
-

Синтетички метод обуке

- Предности синтетичке методе обучавања су:
 - Целовита представа;
 - Не ремети се осовна структура и ритам извођења;
 - Формирање стила;
 - Лакше исправљање параметара кретања јер је структура кретања очувана;
 - Брже повезивање кретања са тактичким захтевима;
 - Рационалније и брже тамо где се може користити синтетички метод обучавања.
 - Природно али има и недостатке...
-

Аналитички метод обуке

- **Извођење кретања подељеног на мање целине.**
 - Логика у подели на релативно самосталне целине.
 - Претходи демонстрација кретања у целини са акцентом на конкретан детаљ.
 - Све се прилагођава, а користи се:
 - При усвајању сложених кретања када синтетичка метода није погодна или могућа;
 - Када је потребно посебно увежбати један део или детаљ кретања;
 - Када је потребно исправити претходно научену грешку у тахници.
-

Комплексни метод обуке

- Најчешће се комбинују → комплексни метод.
 - ... комбинација АНАЛИТИЧКОГ И СИНТЕТИЧКОГ МЕТОДА.
 - У основи има 2 варијанте:
 1. А - С – А;
 2. С - А – С.
 - Користи се:
 - Увек после аналитичке методе ради повезивања кретања у целину;
 - Када је синтетичка метода била неефикасна.
-

Методи оптерећења

- Методи оптерећења →
када је циљ остваривање тренажних утицаја зависних од оптерећења.
 - Све методе оптерећења се деле на:
 - 1. Континуирани методи и**
 - 2. Интервални методи.**
-

Континуирани метод оптерећења

- Без паузе за одмор → обично цикличне.
- За развој аеробне / аеробно-анаеробне издржљивости.

КОНТИНУИРАНИ МЕТОД

ПРОМЕНЉИВИ

ПРОГРЕСИВНИ

РЕГРЕСИВНИ

ВАРИЈАТИВНИ

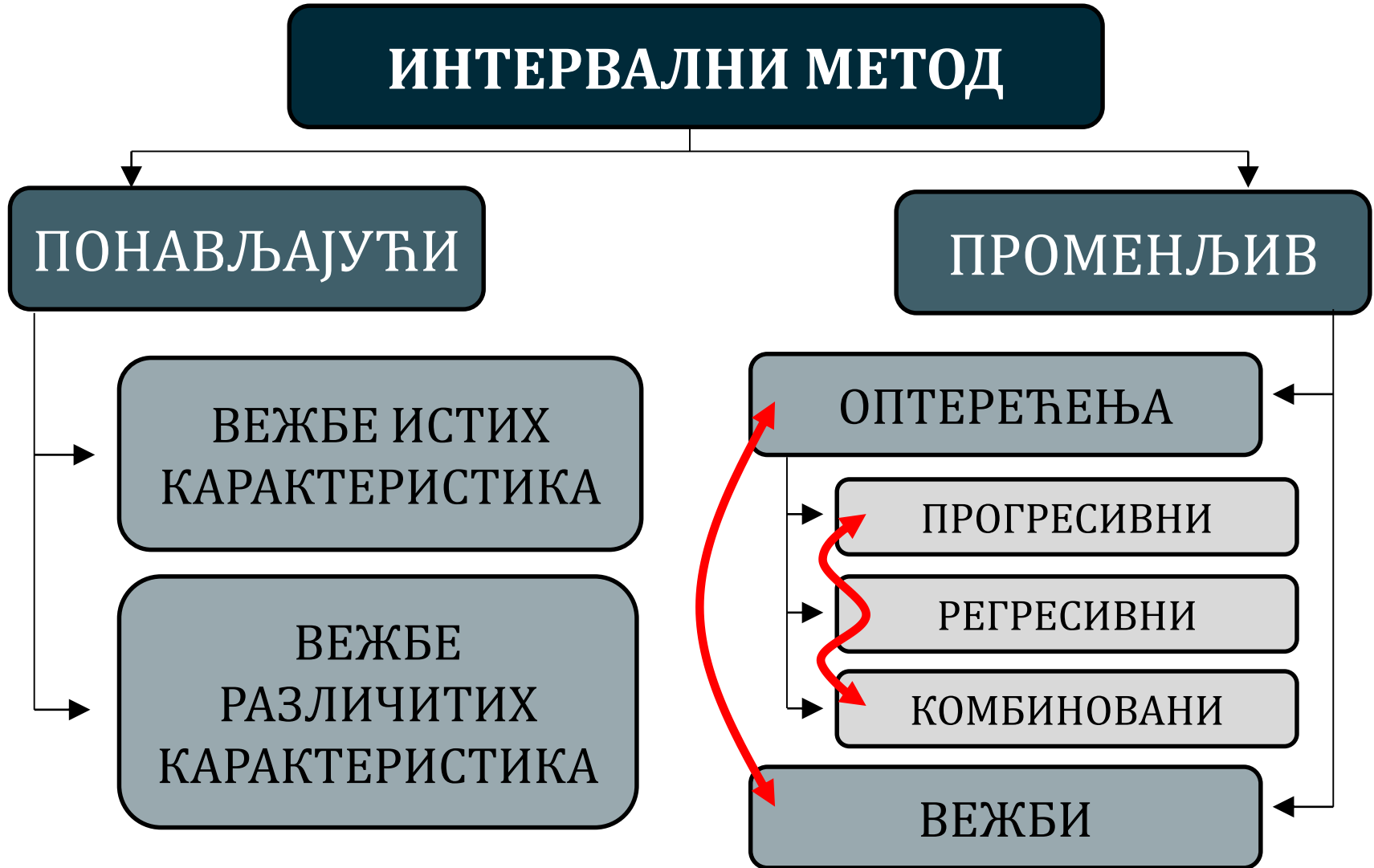
РАВНОМЕРНИ

- Користи се:
 - У почетним фазама;
 - За дуготрајне тренинге;
 - За бржи опоравак;
 - После специфичних напора;
 - Избацавање из спортске форме;
 - За јачање воље.

Интервални метод оптерећења

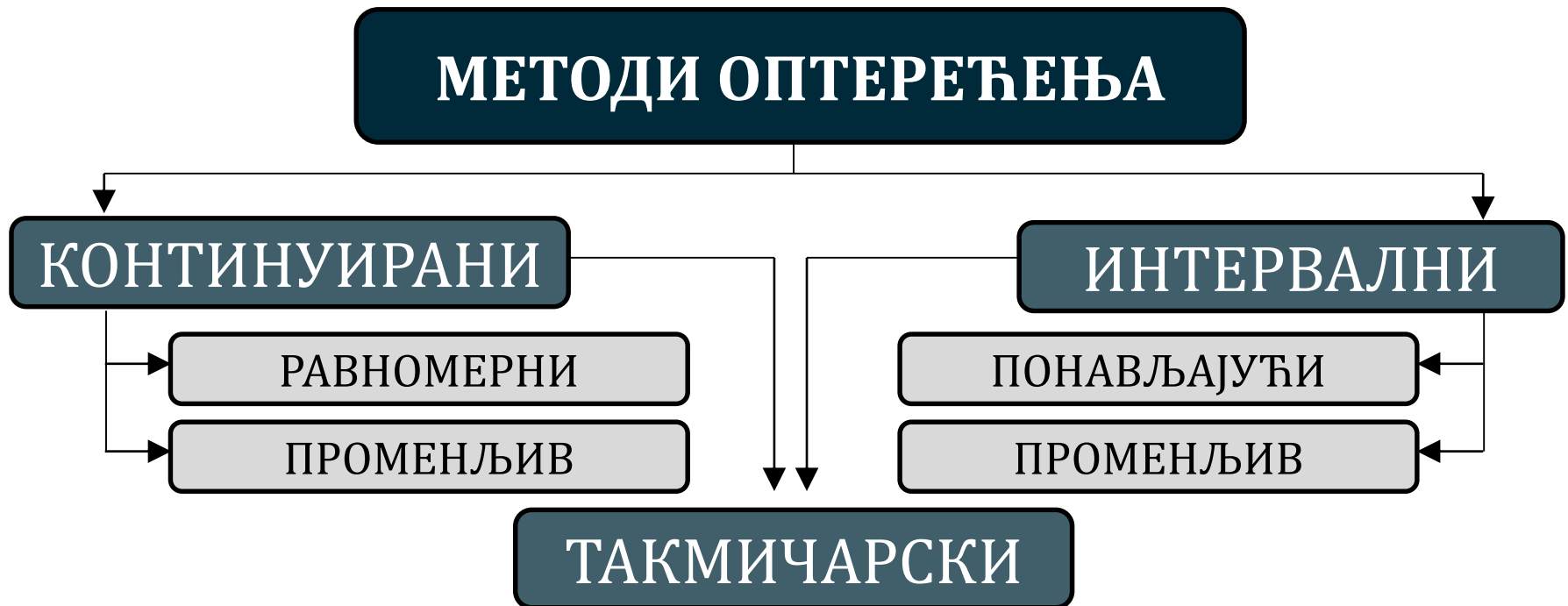
- Вежбање са прекидима.
 - Промене:
 - Интензитета;
 - Обима;
 - Броја понављања;
 - Серија;
 - Вежбе;
 - Паузе...
-

Интервални метод оптерећења



Такмичарски метод оптерећења

- Издвојен као посебан само због свог значаја.



- Различита такмичења...

Најспецифичнији метод припреме → **ПАЖЉИВО!!!**

Методи информације

- Информацијом све почиње и све се завршава.
 - Сви методи информације могу се поделити на:
 - **Основне и**
 - **Помоћне.**
 - Која год метода да се користи, потребно је уважити:
 - Узраст;
 - Ниво;
 - Стаж;
 - Сложеност материје;
 - Пол;
 - Ситуацију...
-

Основни методи информације

ОСНОВНИ МЕТОДИ ИНФОРМАЦИЈЕ

ЖИВА РЕЧ

ОБЈАШЊЕЊЕ

ОПИС

ИЗЛАГАЊЕ

КОМАНДА

ПРИПОВЕДАЊЕ

РАЗГОВОР

ДЕМОНСТРАЦИЈА

ПРАКТИЧНО ПОКАЗИВАЊЕ

РЕАЛНО

ИМИТАЦИЈА

„ЛИДЕР“

„ОГЛЕДАЛО“

ПРИКАЗИВАЊЕ

Помоћни методи информације

ПОМОЋНИ МЕТОДИ ИНФОРМАЦИЈЕ

```
graph TD; A[ПОМОЋНИ МЕТОДИ ИНФОРМАЦИЈЕ] --> B[ЗВУКОВИ]; A --> C[ТРАГОВИ]; A --> D[ОРИЈЕНТИРИ]; A --> E[ТЕХНИЧКА СРЕДСТВА]; A --> F[ГЕСТОВИ];
```

ЗВУКОВИ

ТРАГОВИ

ОРИЈЕНТИРИ

ТЕХНИЧКА СРЕДСТВА

ГЕСТОВИ

Средства тренинга

- Оно чиме се служимо у процесу такмичења и припреме – **ВЕЖБЕ!**
- У класификацији метода полази се од циља тренинга.

Општеприпремна средства

- Општа и
- Усмерена.

Специфичноприпремна средства

- Развојна и
- Уводна.

Такмичарска средства

- Такмичење и
 - Тренажна форма такмичарске вежбе.
-

Општеприпремна средства

- Решавање задатака општеприпреме у тренингу.
 - Компензују једностран утицај специфичних...
 - Треба да задовоље 2 критеријума:
 - Разноврсност и „попуњавање простора“;
 - Да одговарају спортској специјализацији – позитивни трансфер.
 - Могу бити:
 - 1. Опште усмерености – опште;**
 - 2. Специфичне усмерености - усмерене.**
-

Специфичноприпремна средства

- Блиске, али не и исте са такмичарском вежбом...
- По неком критеријуму – моторички, ситуациони или енергетски...
- То су:
 - Елементи такмичарске вежбе;
 - Варијанте елемената такмичарске вежбе;
 - Активности сличне варијантама елемената такмичарске вежбе;
 - Имитационе вежбе и
 - Вежбе из сличних спортских грана.

Изузетан значај јер не можемо све решавати такмичарском вежбом!

- Могу бити:
 - 1. Развојне** – развој способности, велика оптерећења и
 - 2. Уводне** – усвајање или усавршавање вештина.
-

Такмичарска средства

- Вежба која је типична за конкретну спортску грану - синоним.
- Велика важност, али је не смемо злоупотребљавати.
- Може бити у форми:
 - 1. „Праве“ такмичарске вежбе и као**
 - 2. Тренажна форма такмичарске вежбе.**

Оптерећење у тренингу

... је утицај физичких вежби на оргнаизам спортисте који изазива активну реакцију његових функционалних система.

- За стварање јасне представе о тренажном оптерећењу, потребно је:
 1. Идентификовати основне каркатеристике и парамтре оптерећења;
 2. Довести их до мерљивих величина;
 3. Наћи оптималан однос између компоненти оптерећења у зависности од циља и задатака тренинга.
-

Оптерећење у тренингу

- Оптерећење може се класификовати:
 - По карактеру...
 - По специфичности...
 - По критеријуму величине...
 - Према усмерености...
 - По критеријуму координационе сложености...
 - По психолошким захтевима...
 - По којем елементу структуре спортског тренинга припадају...
-

Компоненте оптерећења

- Интегралан приступ, али због лакше анализе...
- Оптерећење одређују следеће 4 компоненте:

1. Интензитет;

2. Обим;

3. Трајање и карактер паузе и

4. Карактер вежбе.

Интензитет

- У цикличним утичу брзина и величина додатног оптерећења.
 - У осталим координацијска сложеност, почетни положај, смер кретања, облик и маса справе, противникова маса, оптор и ниво, као и степен мишићног напрезања...
 - Пулс је један од објективних показатеља...
 - Неколико зона интензитета:
 - 1. Компензаторна зона;**
 - 2. Зона аеробног рада;**
 - 3. Зона мешовитог рада – аеробно-анаеробна зона;**
 - 4. Анаеробно гликолитичка зона и**
 - 5. Зона максималне анаеробне моћи.**
-

Обим

- Количина извршеног рада.
 - Изражава се у:
 - Временским јединицама;
 - Дужинским јединицама;
 - Тежинским јединицама;
 - Бројчаним јединицама.
-

Трајање и карактер паузе

- Трајање паузе – са интензитетом – одређује усмереност тренажног рада.
 - Неравномеран опоравак...
 - Паузе могу бити различитог типа:
 - Пуна пауза,
 - Непотпуна пауза,
 - Скраћена пауза и
 - Продужена пауза.
 - Пауза може бити и:
 - Активна,
 - Пасивна и
 - Мешовита.
-

Карактер вежбе

- По карактеру вежбе могу бити:
 - Вежбе општег утицаја – $\frac{2}{3}$ свих мишића;
 - Вежбе делимичног утицаја – $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ свих мишића;
 - Вежбе локалног утицаја – мање од $\frac{1}{3}$ свих мишића.

Замор и опоравак у спорту

- Рационално управљање процесом спортске припреме представља **оптимално регулисање фаза напора у тренингу и фаза опоравка.**

... стање нарушене функционалне равнотеже (хомеостазе) у организму, које доводи до привременог снижења способности да се обавља рад дефинисаног интензитета.

... природна реакција организма којом се он брани од превеликих оптерећења ...

- Замор може бити:
 - Видљив и скривен;
 - Општи и локални;
 - Акутни и хронични.
- } Комбинације...
-

Опоравак у спорту

**... процес којим се успоставља хомеостаза,
у коме долази до враћања способности на почетни ниво.**

- 2 фазе:
 - 1. Функционалних промена** – рани период опоравка;
 - 2. Структурних промена** – као резултат адаптације;
 - За 1/3 времена се спортиста одмори око 60%, а за 2/3 још 30%
 - Мере опоравка утичу на време опоравка:
 - 1. Тренажна;**
 - 2. Психолошка;**
 - 3. Медицинска (Хигијенска, физичка, фармаколошка, исхрана)**
-

Структура спортског тренинга

СТАДИЈУМИ СПОРТСКЕ КАРИЈЕРЕ

Базичне припреме			Максималне реализације		Дуге спортске каријере	
почетне припреме	основне припреме	специјализације	предкумулациона	највиших достигнућа	очувања достигнућа	посткаријерна

[illegible]

Појединачни тренинг

- Основна јединица целокупног тренажног процеса је појединачни тренинг.

Најмања релативно самостална тренажна јединца целовите структуре која има главни циљ, задатке, средства, методе и оптерећења.

- Делови појединачног тренинга су:

1. Уводно-припремни,

2. Главни,

3. Завршни.

Уводно-припремни део тренинга

- ... загревање – циљ УВЕСТИ вежбача у сваком смислу.
- Саопштити циљ тренинга.
- Атмосфера...
- Физиолошке функције...
- Увести све системе и водити рачуна о различитој брзини увођења.
- Оптерећење и сложеност постепено расту...

... из 3 основна разлога:

1. Спречити повреде;

2. Микротрауме;

3. Спречити активирање инхибиторних механизма.

- Не умарати али...
-

Уводно-припремни део тренинга

- Уводно-припремна фаза се дели на:

1. Уводни – општи део

- Основни дидактички принципи.
- Велике мишићне групе.
- Припремити за специфични део.
- Код млађих и решавати одређене задатке...

2. Припремни - специфични део

- Усагласити са главним делом појединачног тренинга.
 - По појединим компонентама изимитирати методе, средства и оптерећења која очекују у главном делу.
 - Не правити велику паузу...
-

Главни део тренинга

- По њему се све одређује...
 - Може бити:
 - 1. Изборно-усмерени** – решава се само један задатак
 - 3 варијанте.
 - Више у припремном периоду, осим ако...
 - Више у индивидуалним...
 - 2. Комплексни** – решава се неколико задатака
 - Све по мало – почетак сезоне, млади, почетници, после прекида...
 - 2 варијанте – сукцесивна и паралелна.
- 2.1. Сукцесивна** – редослед и рационалан однос обима средстава?
- 2.2. Паралелна** – диференцирање оптерећења и система?
-

Завршни део тренинга

- Већ током овог дела започети процесе опоравка.
 - Извести вежбача у свако смислу...
 - Различити начини...
 - Анализа тренинга...
 - Припрема за следећи тренинг...
-

Микроциклус

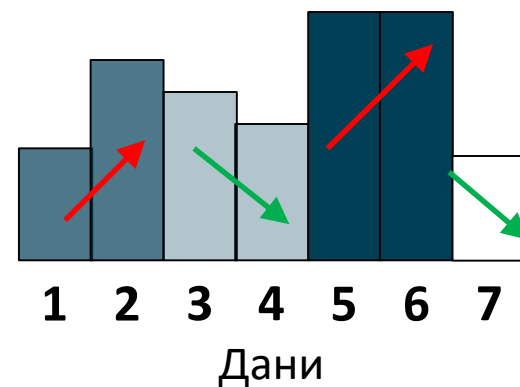
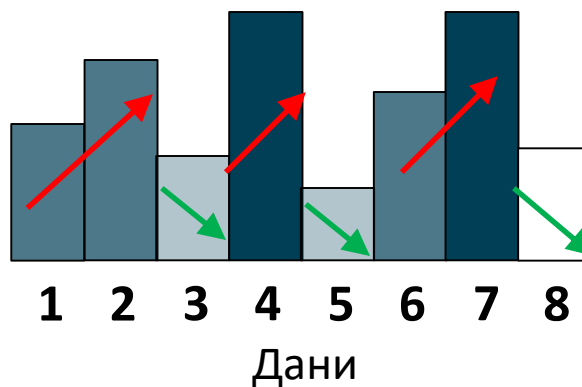
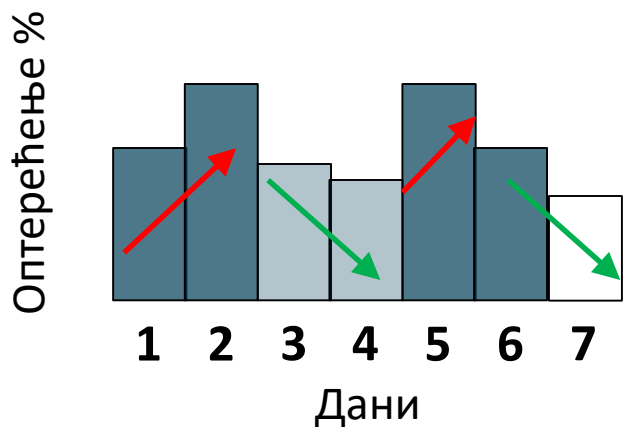
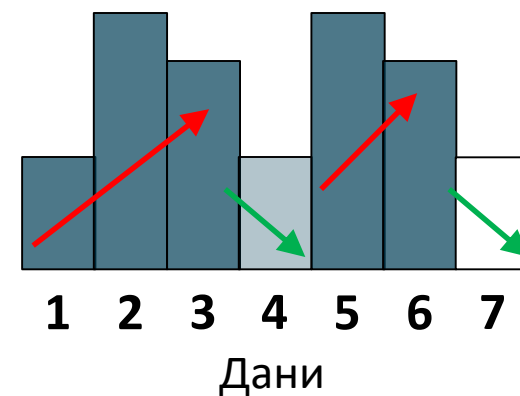
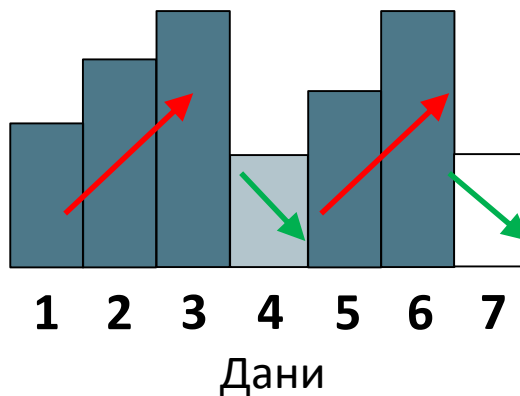
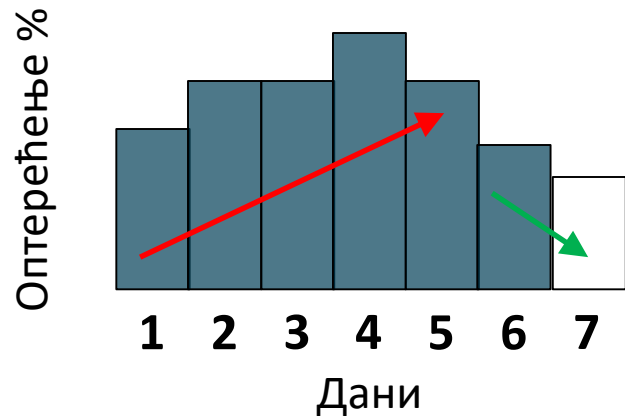
- **Заокружена радна целина.**
- Од 2 до 10 дана.
- Завршава се наступом или одмором.
- Логичко смењивање тренинга, средстава, метода, оптерећења.

Управљање напором и одмором у тренингу!

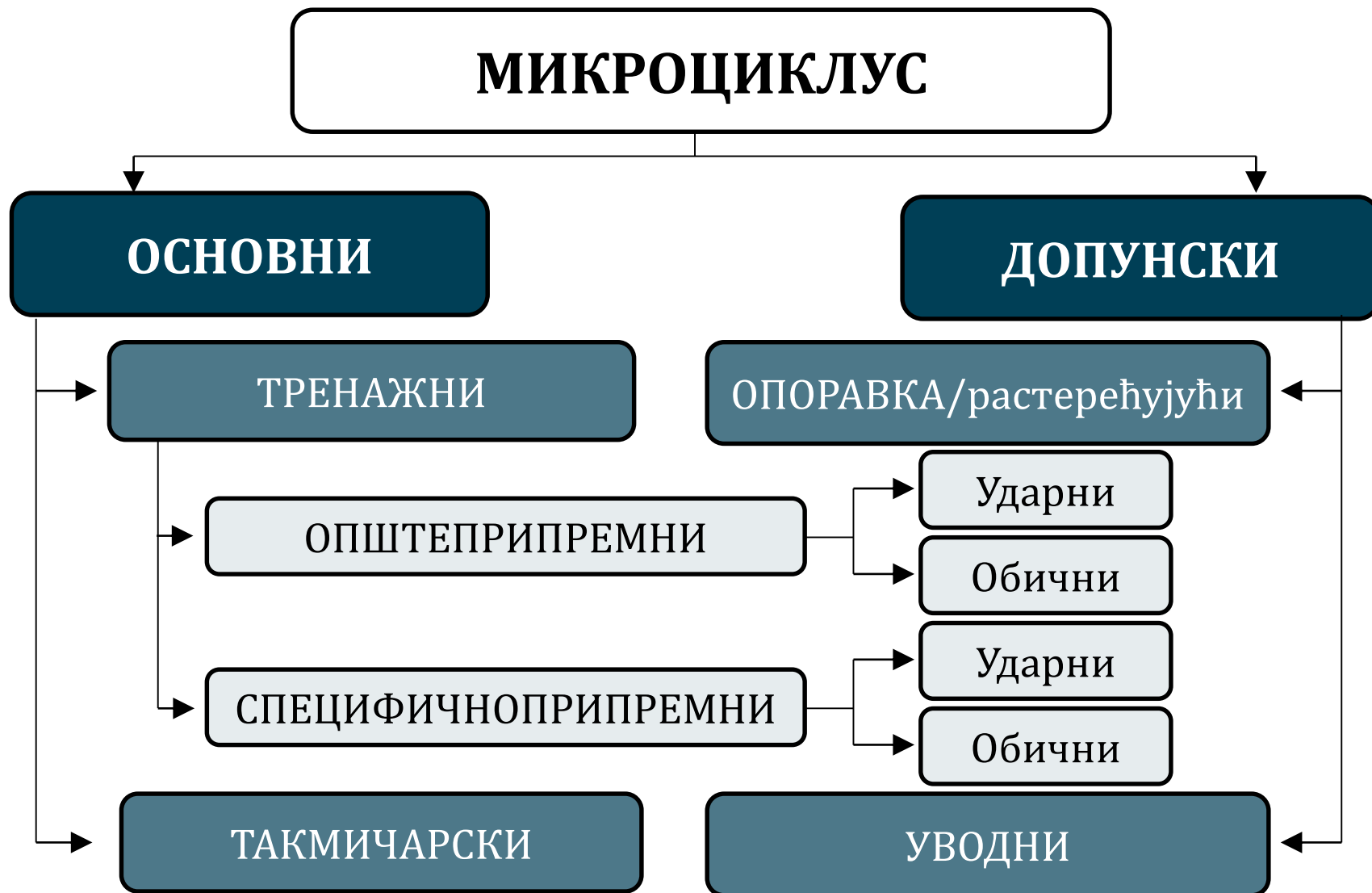
Регулисање утицаја појединсчних тренинга различите усмерености и величине оптерећења!

- Микроциклус има 2 фазе:
 - 1. Стимулативна** – често дужа, подстицање адаптивних процеса,
 - 2. Фаза обнове** – краћа, усмереност ка опоравку или пауза.
 - Однос 1:1, 2:2 или 3:3, али трајање је различито.
 - Не постоји универзална структура микроциклуса...
-

Микроциклус



Микроциклус



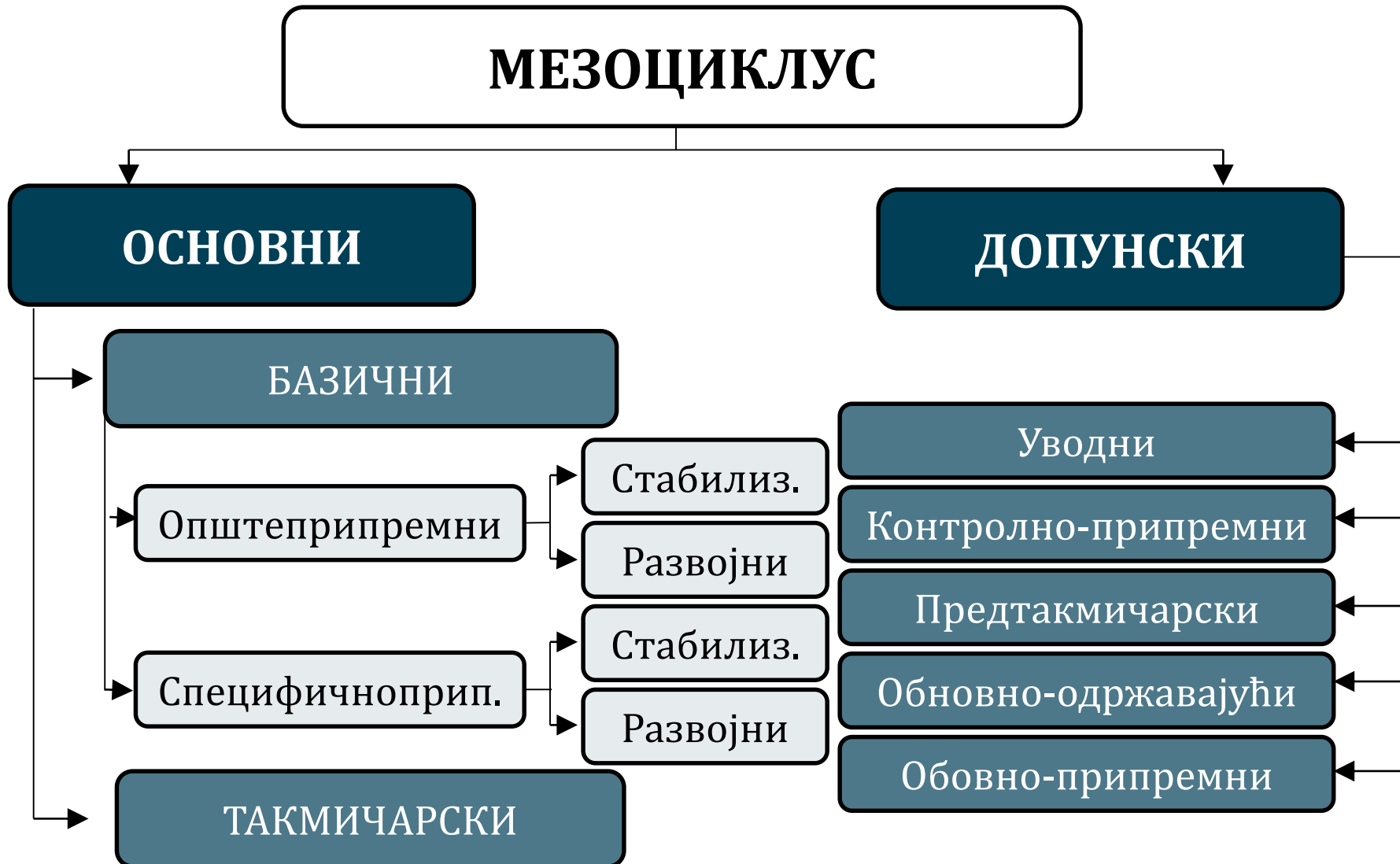
Мезоциклус

- **Средњи циклус.**
- Од 2 до 7 микроциклуса укупног трајања од 15 до 45 дана.
- Логичко смењивање тренинга, средстава, метода, оптерећења.

Управљање кумулативним тренажним ефектом!

- Обезбеђује се:
 - **Жељени ток развоја тренираности,**
 - **Спречава нарушавање адаптационих процеса.**
-

Мезоциклус



Макроциклус

- Велики циклус – од неколико месеци до 4 па и више година – није сезона...
- Утичу многобројни фактори...

Управљање процесом и стањем спортске форме.

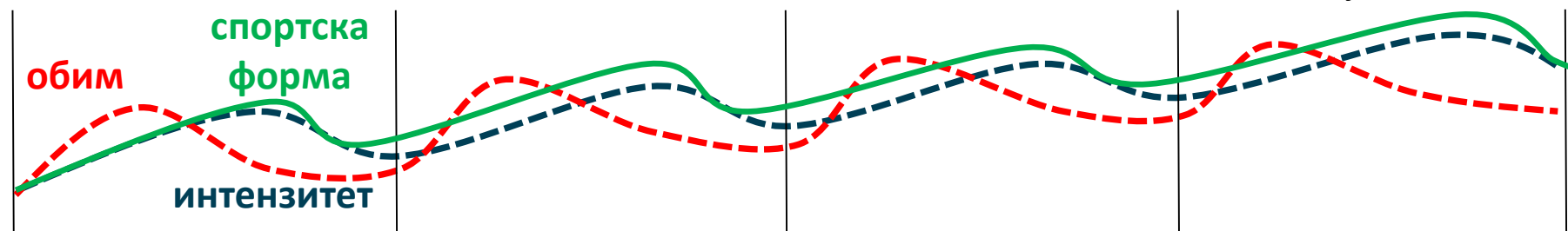
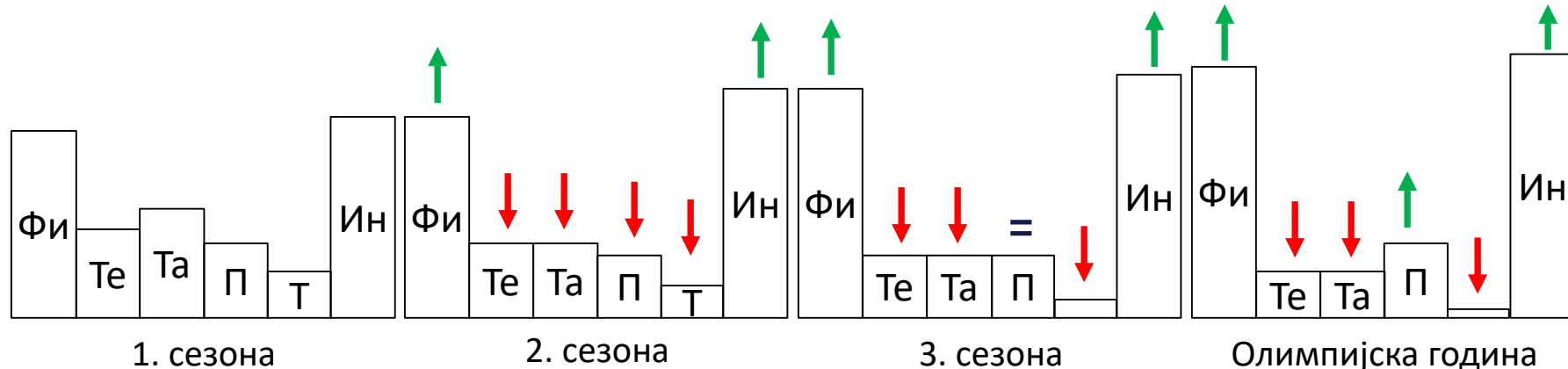
1. Припремни период,
2. Такмичарски период,
3. Прелазни период.

- У односу на њихов број и редослед, макроциклус може бити:



Структура олимпијског циклуса

Врста припреме %



Однос обима и интензитета

1. сезона

2. сезона

3. сезона

Олимпијска година

Млади искусни

++

++

++

= ++ или -- ++

Искусни

-- ++ или ++ ++

++ ++ или -- ++

-- ++ или ++ ++

++ ++ или ++ ++

Спортска форма

Стање оптималне спремности за спортска достигнућа коју спортиста стиче одговарајућом припремом на сваком новом степену спортског усавршавања!

Периодизација спортског тренинга током године, са циљем да се постигну најбољи резултати у време најважнијих такмичења.

Периодизација спортског тренинга је у суштини управљање спортском формом!

- Процењује се резултатом на такмичењу.
- Основне компоненте спортске форме су различите врсте припремљености.
- **Основа спортске форме је висок ниво тренираности.**

Нема је без такмичења!

Спортска форма

- Спортска форма је фазног карактера и има 3 фазе:
 - 1. Фаза уласка у спортску форму,**
 - 2. Фаза одржавања спортске форме и**
 - 3. Фаза привременог губитка спортске форме.**
-

Припремни период

- Период базичне или фундаменталне припреме.
 - Обично се дели на 2 или 3 фазе:
 - 1. Општеприпремну фазу,**
 - 2. Специфичноприпремну фазу,**
 - 3. Интегралну фазу.**
-

Такмичарски период

- Период главних такмичења!

Циљ је успешан наступ на такмичењима која су за спортисту најважнија и постизање планираних резултата.

- Нема корених промена.
 - Могу се убацивати паузе...
 - Може се делити на етапе:
 1. Етапу раних такмичења,
 2. Етапу главних такмичења,
 3. Етапу касних такмичења.
-

Прелазни период

- Важан због континуираности тренажног процеса.
- Траје различито...

Основни задатак потпуни одмор спортисте;

Физички и психички опоравак;

Одржавање нивоа тренираности на одређеном нивоу.

- 3 варијанте:
 - 1. Смена активног и пасивног одмора,**
 - 2. Пар дана одмор, па наставак тренрања,**
 - 3. Комбинација претходне две.**
 - У односу на њихов број и редослед, макроциклус може бити:
 - **Једноцикличан, двоцикличан, троцикличан...**
 - **Удвојен, збијен...**
-

Стадијуми спортске каријере

- Читава каријера се може поделити на 3 стадијума:
 - 1. Стадијум базичне припреме:**
 - Етапа почетне припреме;
 - Етапа основне припреме;
 - Етапа специјализације.
 - 2. Стадијум максималне реализације спортских могућности:**
 - Предкумулациона етапа;
 - Етапа највиших достигнућа.
 - 3. Стадијум дуге спортске каријере:**
 - Етапа очувања достигнућа;
 - Посткаријерна етапа.
-

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!
