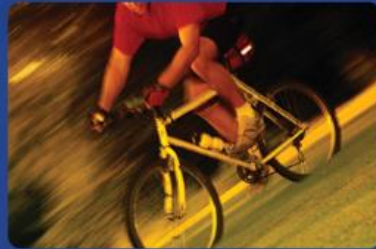


Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



Dr Duško Bjelica

SPORTSKI TRENING



Podgorica 2006.

UNIVERZITET CRNE GORE
BIBLIOTEKA IZ OBLASTI SPORTA I REKREACIJE

DUŠKO BJELICA

TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA



CIKLUSI

Principi dinamike opterećenja



- **Sportski trening** se uvijek odvija:
 - **po principu sukcesivnog smjenjivanja baze i nadgradnje**

- Polazno stanje – Aerobni kapaciteti
- Aerobni kapaciteti – Anaerobno laktatni kapaciteti
- Anaerobno laktatni kapaciteti – Situaciono-anaerobni laktatni kapaciteti
- Anaerobno alaktatni kapaciteti – Situaciono-anaerobni alaktatni kapaciteti
- Situaciono-anaerobni alaktatni kapaciteti – Situacioni trening
- Situacioni trening – Profesionalno takmičenje

- Plan i program bazira se na osnovama naučnih istraživanja u:
 - oblasti fiziologije
 - funkcionalne anatomije
 - kao i na višedecenijskom iskustvu profesionalnih trenera

- Oblast fizičke pripreme sportista nije dovoljno istražena,
- Mogu se sresti razne verzije programa priprema sportista.

- Ako počnemo od zakonitosti zvane:
 - dvadesetčetvoročasovni rotacioni ritam zemlje
- Čovjek je razvio metabolizam vezan za ovaj prirodni ritam
 - Svakoga dana mora da se unosi hrana
 - A ona da se ulovi
 - A nije je lako bilo uloviti

- Ako hrana izostane dolazi do gladovanja
- Ako duže izostane pitanje da li će imati snage za lov
- Ovakav ritam trajao je hiljadama godina
- Civilizacija relativno kratko traje da bi se to promijenilo

- Istraživanja porvrdila korelaciju između prirodnog ritma i superkompenzacije

- Princip planiranja i programiranja bazira se na prirodnom ritmu od 24 časa
- Dozira se napor
- Tempira odmor
- Tako da se sledeći napor podudari sa superkompenzacijom

- Odmor duži od 24 časa se ne planira u pripremnom periodu
- Postoje i drugi oblici bioritmova ali **jedino je bioritam od 24 časa nepobitno potvrđen**

- Programirani **predasi** postoje u **predtakmičarskoj i takmičarskoj fazi**,
- zbog toga što je **cilj** u tim fazama **da se održi stečeni nivo** aerobnih i anaerobnih kapaciteta,
- nivo koji je relativno za ovaj period najviši
- i **koji se stekao sistematskim dizanjem** u pripremnom periodu.

- Ciklusi su odvojeni zbirovi sukcesivnih zadataka

CIKLUSI



Mikrociklus



Mezociklus



Makrociklus



MIKROCIKLUS

- Mikroциklus traje **oko 7 dana**
- sadrži najmanji skup zadataka
- **složeniji zadaci** sledećeg mikroциklusa se nadovezuju **na jednostavnije** zadatke iz predhodnog mikroциklusa

- Kad se **takmičenja** odvijaju **dva puta nedeljno**, **mikrociklus** se dijeli na **dva semimikrociklusa**
- **Priprema** za takmičenje se odvija **dva puta** u sedam dana

Mezociklus

- Zbir više mikrociklusa
- Mezociklusi traju **2-6 nedjelja**
- U sportskom treningu kod većine sportova, cijeli jedan **takmičarski period** se sastoji od više mezociklusa

Sportski trening-naročito **sportskih igara** odvija se u **6 mezociklusa**:

Prva pripremna faza



Druga pripremna faza



Predtakmičarska faza



Takmičarska faza



Faza aktivnog odmora



Prelazna faza

PRVA PRIPREMNA FAZA (7 dana)

- Cilj - **podizanje** nivoa **aerobnih kapaciteta**
- Uglavnom trčanjem **srednjoprugaškim tempom**
- Veća potrošnja energije nego što može da se obezbijedi
- **razvoj** aktuelnih mišića **karličnog i ramenog pojasa**
- Osposobljavanja **opružaća nogu** za pliometriju

- **U početku aerobna** naprezanja obimnija
- Anaerobna minimalna
- ubrzanja sa postepenim povećanjem
- **Na kraju** prve faze priprema **više** razvoj **anaerobno – laktatnih kapaciteta**
- Trajanje 7 dana

DRUGA PRIPREMNA FAZA

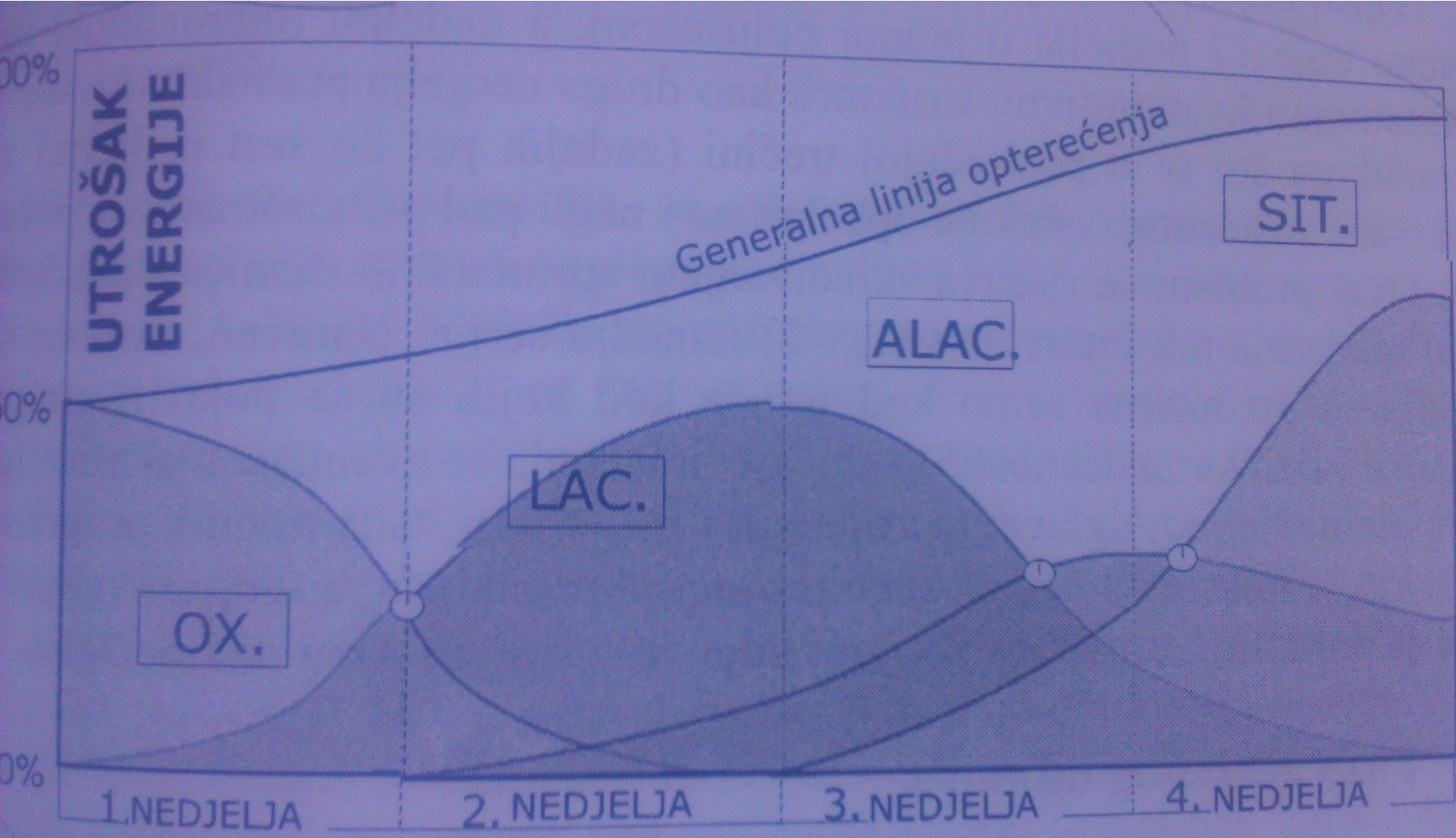
- **Cilj** - razvoj **anaerobno-laktatnih kapaciteta**
- Dionice **ubrzanja** sa oštrijim režimom
- Dionice se povećavaju
- **odmorni intervali** između serija **skraćuju**
- Postepeni razvoj **anaerobno-alaktatnih kapaciteta**

- Uključuju se sprinterske dionice
- **30% energije** se troši na razvoj **anaerobno-laktatnih** kapaciteta
- **20% energije** na razvoj **anaerobno-alaktatnih** kapaciteta
- **Nema tehničko-taktičkih** zadataka
- **Sila mišića i brzina** savladavanja otpora **još nijesu** dovoljno razvijene
- **Lopta** se koristi više **zbog prisustva pozitivnog** emotivnog naboja

TREĆA I ČETVRTA PRIPREMNA FAZA

- Cilj nadgradnja **anaerobnih kapaciteta klasičnom i situacionom metodom**
- Jačanje muskulature ramenog i karličnog pojasa se **dopunjavaju sa pliometrijsko-balističkim skokovima**

- Režim treninga se pooštrava:
- Treća nedelja **situacioni trening anaerobno-laktatnog režim**
- Četvrta nedelja **situacioni trening anaerobno-alakratnog režima**
- **Mogu se očekivati krize** u fazama smjenjivanja režima (kad dominaciju preuzima sljedeći):
 - 7. dan
 - 18. dan
 - 23. dan
- **Više nema aerobnih trčanja** sporijeg tempa
- **Intenzitet povećan**
- **Duža zagrijavanja**



PRDTAKMIČARSKA FAZA (jedna-dvije nedjelje)

- **Cilj** – na **stečenoj** osnovi razvijeni anaerobno-laktatni i anaerobno-alaktatni **kapacitet primijeniti u situacionim uslovima**
- **Rad sa loptom i prijateljske utakmice** (situacioni uslovi)

TAKMIČARSKA FAZA (17 nedjelja - fudbal)

- Cilj je istovremeno i glavni cilj sporta
- Mikrociklusi strukture kao u drugoj nedelji predtakmičarske faze
- U poslednjoj trećini zbog zasićenosti očekuje se pad psihosomatskog potencijala

↓
simptomi psihičke i fizičke zasićenosti

- Skraćuju se sprinterske dionice
- Produžavaju se relaksacioni intervali između seija
- Ova intervencija samo kod igrača koji imaju simptome

- Kada se **utakmice** igraju dva puta nedeljno (**srijeda – nedelja**)
- **Trening programiran za utorak** u mikro ciklusu
- **Izostaje** u minimikro ciklusu
- **Umjesto njega** izvršava se **stres-futing** koji odgovara šestom danu mikrociklusa

FAZA AKTIVNOG ODMORA

- “priprema za pripreme“ - 1 nedjelja
- organizuju se **druge sportske igre**
- Učešće je obavezno
- Na kraju se svi podvrgnu **testiranjima**

PRELAZNA FAZA

- **Cilj postepenim smanjivanje** naprezanja **spriječiti nagli prekid** napornog i dugotrajnog režima života
- **da ne bi došlo do poremećaja u metabolizmu i ponašanju**
- Dvije nedjelje

- **Turniri i turneje** - aktivni odmor (2-4 utakmice)
- Od treninga samo **stres futing**
- **Utakmice bez** veće odgovornosti
- Pobjeda – samo komercijalni efekat
- **Emotivni status se stabilizuje**
- I fizički **napor se postepeno smanjuje**
- Pasivni odmor

Makrociklus

- Makrociklusi traju **6-12 mjeseci**
- **Zatvorena cjelina treniranja**
- **Cilj - postizanje najboljeg rezultata**

- **predviđa kretanje sportske forme u toku:**
 - Pripremnog
 - Predtakmičarskog
 - Takmičarskog perioda

- Unaprijed **određuje** stepene **opterećenja**
- **Kontrola stanja** treniranosti i **nivo značajnosti** eventualnog **odstupanja**
- Na taj način **omogućuje** da se na vrijeme izvrše potrebne **modifikacije** plana i programa

- Predstavlja zatvorenu cjelinu čiji je **krajnji cilj postizanje najboljeg rezultata** u terminu **na kraju** makrociklusa

- **Udarni termin** je taj posljednji termin na kraju makrociklusa

- Dužina trajanja različita u zavisnosti od sporta
- Za turnire manjeg značaja makrociklus traj relativno kratko
- Za neke sportske manifestacije (Olimpijske igre) može da traje i više godina

HVALA ZA PAŽNJU!



Literatura

Dr Duško Bjelica - Teorija Sportskog treninga

1

Prof. dr Duško Bjelica

Teorija sportskog treninga

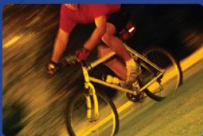
https://www.researchgate.net/publication/323943943_Teorija_sportskog_treninga

Literatura

Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



<https://www.researchgate.net/publication/3239437>
11 SPORTSKI TRENING -
teorija metodika i dijagnostika