

TRENERSKI SEMINAR – KARATAŠ, 21-23. JANUAR 2011. G.

# PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE

# TRENAŽNOG PROCESA

Dr Milorad Dokmanac  
Glavni trener/selektor GR stila

## TRENERSKI SEMINAR – KARATAŠ, 21-23. JANUAR 2011. G.

Planiranje i programiranje treninga jedan je od najvažnijih zadataka u takmičarskom sportu.

**Planiranje trenažnog procesa je prvi preduslov u stvaranju uslova da sportista postigne svoj maksimum u periodu kad je to najvažnije u planiranom periodu.**

Planiranje i programiranje podrazumeva određivanje:

- **ciljeva,**
- **zadataka**
- **kontrolnih mehanizama**

**Mnogo je elemenata i nepoznanica o kojima se mora voditi računa prilikom planiranja i to:**

1. Koliko je vremenskih ciklusa potrebno za odabrani period?
2. Koliko vremena traje jedan ciklus?
3. Koje i koliko sadržaja odabrati za jedan ciklus?
4. Na koji način poredati odabrane sadržaje u ciklusima?
5. Kako uskladiti cikluse opterećenja i odmora?
6. Kako obezbediti neophodne uslove za pravilno delovanje zakona adaptacije organizma na opterećenja, a da se ne dovede u pitanje zdravlje sportista?

Kod planiranja i programiranja trenažnog procesa neophodno je voditi računa o sledećim elementima:

- Uzrast sportiste i biološka starost sportiste
- Pol sportiste
- Nivo tehničke obučenosti sportiste
- Stepen opšte fizičke pripremljenosti sportiste
- Socijalni status sportiste
- Postavljeni takmičarski cilj za sportistu (kratkoročni i dugoročni)
- Sportski cilj i motivacija samog sportiste
- Materijalna baza za ostvarivanje postavljenog cilja (u klubu, savezu ali i društvu u celini)

- **Da bi plan bio dobar** trener treba da raspolaže objektivnim **teorijskim i praktičnim znanjima** i saznanjima o sledećem:
  - unese **naučni pristup** u planiranju i realizaciji treninga
  - definiše **najznačajne parametre** koji su važni za ispunjenje postavljenih ciljeva
  - Praktično **iskustvo** je neophodno za izradu bilo koje vrste plana
  - **Sve što je planirano se mora realizovati** na treningu i na takmičenju
  - Da se radi **kontrola treniranosti** i na vreme vršiti **korekciju plana** na osnovu rezultata testiranja
  - Posebno je važno okruženje u kome će se realizovati sadržaji plana (posebno **sparing partneri**)

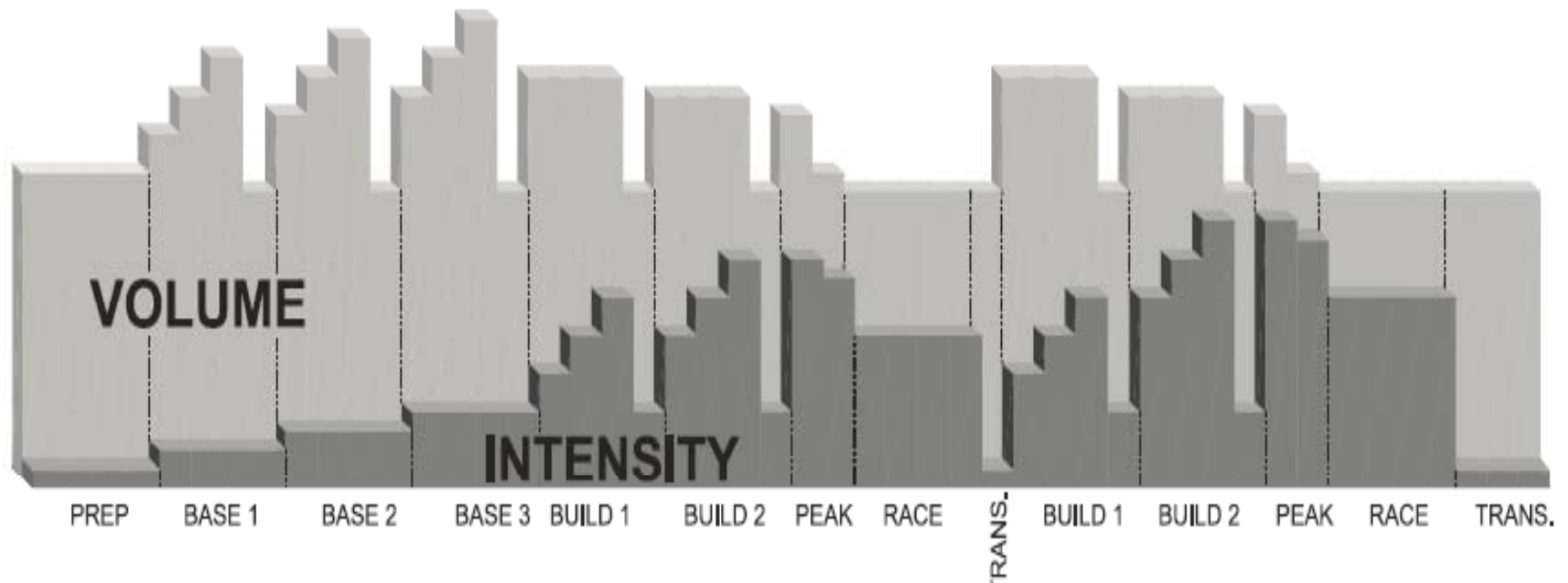
# TRENERSKI SEMINAR – KARATAŠ, 21-23. JANUAR 2011. G.

## PLAN PO SADRŽAJIMA POJEDINAČNIH TRENGA U BAZIČNIM PRIPREMAMA

RB	DATUM	DAN	MIKRO CIKLUS	rbt	JUTRO	rbt	PREPODNE	rbt	POSLEPODNE
1	14.12.10.	UTO	1	DOLAZAK NA KOPAONIK				1	KONDIČIONI TR. (1)
2	15.12.10.	SRE		2	FUTING(1)	3	TESTIRANJE/SNAGA(1)	4	KONDIČIONI TR. (2)
3	16.12.10.	CET				5	TESTIRANJE/SNAGA(2)		ODMOR
4	17.12.10.	PET	2	6	FUTING(2)	7	KONDIČIONI TR. (3)	8	TRENING SNAGE (3)
5	18.12.10.	SUB		9	FUTING(3)	10	TRENING SNAGE (4)	11	REKREATIVNI TR. (1)
6	19.12.10.	NED		ODMOR					
7	20.12.10.	PON	3	12	FUTING(4)	13	TRENING SNAGE (5)	14	KONDIČIONI TR (4)
8	21.12.10.	UTO		15	FUTING(5)	16	TRENING SNAGE (6)	17	REKREATIVNI TR. (2)
9	22.12.10.	SRE	4	18	FUTING(6)	19	KONDIČIONI TR. (5)	20	TRENING SNAGE (7)
10	23.12.10.	CET		21	FUTING(7)	22	KONDIČIONI TR. (6)		ODMOR
11	24.12.10.	PET	5	23	FUTING(8)	24	TRENING SNAGE (8)	25	KONDIČIONI TR. (7)
12	25.12.10.	SUB		26	FUTING(9)	27	TRENING SNAGE (9)		ODMOR
13	26.12.10.	NED		ODMOR					
14	27.12.10.	PON	6	28	FUTING(10)	29	KONDIČIONI TR.(8)	30	TRENING SNAGE (10)
15	28.12.10.	UTO		31	FUTING(11)	32	TRENING SNAGE (11)	33	REKREATIVNI TR. (3)
16	29.12.10.	SRE	7	34	FUTING(12)	35	KONDIČIONI TR. (9)	36	TRENING SNAGE (12)
17	30.12.10.	CET		37	KONDIČIONI TR. (10)			POVARATAK KUĆI	

TRENERSKI SEMINAR – KARATAŠ, 21-23. JANUAR 2011. G.

## Generalna godišnja krivulja opterećenja sa aspekta VOLUMENA i INTENZITETA

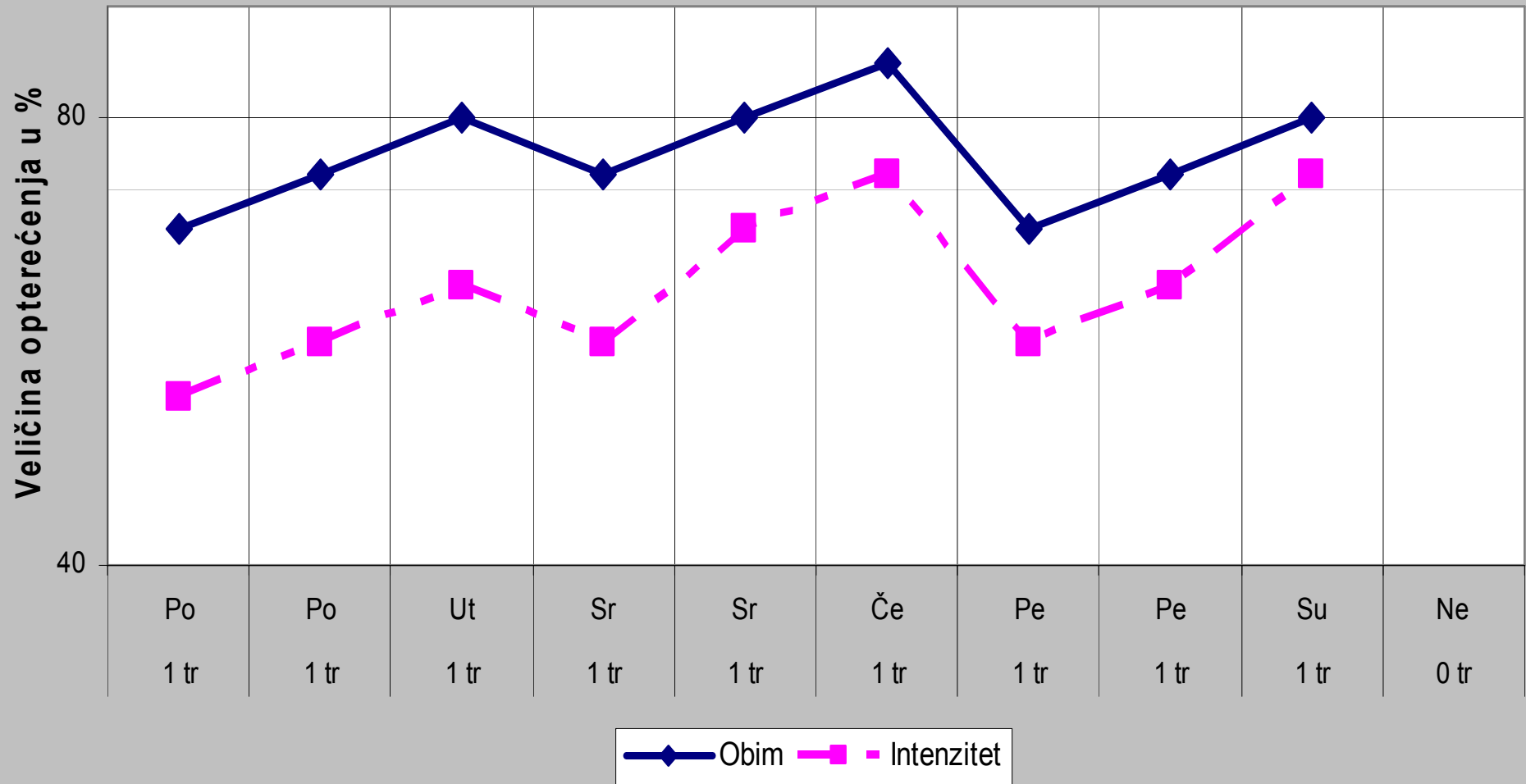


*Hipotetski prikaz trenažne godine razvrstane prema periodima sa prikazanim volumenom i intenzitetom*

*(prema Joe Friel, 1998.)*

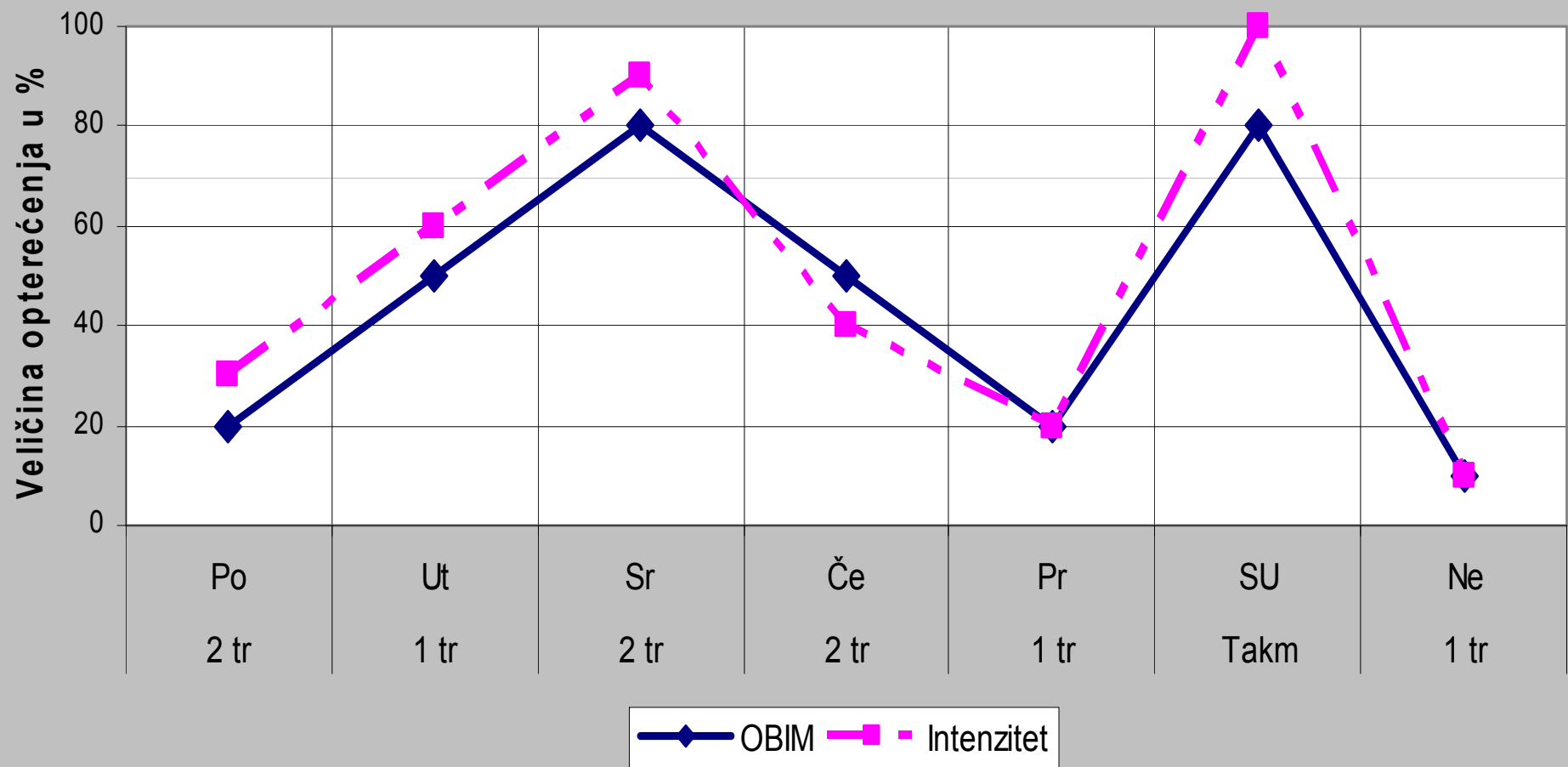
# TRENERSKI SEMINAR – KARATAŠ, 21-23. JANUAR 2011. G.

## NEDELJNO OPTEREĆENJE - Bazične pripreme



# TRENERSKI SEMINAR – KARATAŠ, 21-23. JANUAR 2011. G.

## NEDELJNO OPTEREČENJE - Takmičarski period





## **Primer treninga snage.**

Šta jedan dobar trener mora da zna.

Mora **odabrati adekvatne sadržaje treninga** koji su primereni periodu u kojem se primenjuje određena vežba

Npr.

Dvojica sportista su podigla približno istu količinu kilograma = 2,500 odnosno 2.400 kg

Prvi sportista je radio 5 serija x 5 ponavljanja sa 100 kg

Drugi sportista je radio 4 serije x 15 ponavljanja sa 40 kg

**ALI**

**Prvi** sportista je radio na razvoju **MAKSIMALNE SNAGE**

**Drugi** sportista je radio na razvoju **MIŠIĆNE IZDRŽLJIVOSTI**

### **Zaključak:**

Važno je znati kada i u kojem periodu primeniti prvi a u kojem periodu drugi način rada. Jer oba rada su dobra samo je pitanje u kom periodu se planiraju.

### **Primer kod kondicionog treninga.**

Zadatak je da se pretrči 2 x 15 minuta u nekom srednjem intenzitetu, što podrazumeva puls od oko 150 otkucaja/min.

Treba razlikovati **vanjsko i unutrašnje trenažno opterećenje**, koje nije isto kod dvojice sportista.

**Vanjsko** trenažno opterećenje je isto kod dvojice posmatranih sportista, ali **unutrašnje** opterećenje najčešće nije isto i ono se procenjuje na osnovu:

- **Merenja srčane frekvencije**
- **Razine procenjenog napora**

Prvi sportista je imao za isti rad prosečni puls od 130 otkucaja u minuti, a drugi 170 otkucaja.

To znači da je vanjsko trenažno opterećenje bilo isto, ali unutrašnje nije. Kod ovakog treninga najbolje je raditi treninge po grupama koje su homogene po pitanju unutrašnjeg opterećenja, a koje se prave na osnovu rezultata testiranja.

Razinu procenjenog napora određuje sportista individualno na skali od 1 do 10 (prema Borgovoj skali procenjenog napora)

**Vremensko planiranje treninga se može podeliti na:**

- 1. Veliki (mega) ciklus** (traje najmanje 4 godine)  
-to su perspektivni, strateški planovi
- 2. Dugi (makro) ciklus** (traje jednu godinu)  
-takmičarska sezona
- 3. Srednji (mezo) ciklus** (nekoliko mjeseci)  
-planovi za periode
- 4. Kraći (mezo) srednji ciklusi** (od nekoliko nedjelja)  
-to su uglavnom planovi za trenažne blokove
- 5. Mikro ciklusi**, planovi od nekoliko dana,  
-najduže sedam dana
- 6. Jednodnevni ciklus**, dnevni planovi
- 7. Ciklus jednog treninga**, plan za jedan trening

## 1. Veliki (mega) ciklus

U osnovi to su to su perspektivni i strateški planovi  
Radi se za **1 ili 2 olimpijska ciklusa**. Posebno su značajni za  
planiranje kod mlađih sportista.

Pri izradi perspektivnog plana veoma važno je izraziti **tendenciju porasta iz godine u godinu**, pri tome uzimajući u obzir inicijalno stanje svakog sportiste, zatim je potrebno predvidjeti veličine trenažnih opterećenja, normative kontrole i druge značajne pokazatelje

U dvooolimpijski plan treba da se unesu **najvažniji brojčani podaci kompletne pripreme sportista**, učestalost treninga, ukupan broj treninga i takmičenja, obim i intenzitet opterećenja po pojedinim pokazateljima u odnosu na funkcionalnu, motoričku, tehničko – taktičku i drugu pripremu

## **2. Dugi (makro) ciklus (traje jednu godinu)**

Ovaj ciklus se odnosi na **jednu takmičarsku** sezonu

U rvanju se jedan dugi makro ciklus uglavnom pravi u dva dela.

Ako je reč o međunarodnom programu on se prilagođava međunarodnom kalendaru. Planiranje treninga se vrši u dva dela. Prvi deo se odnosi na pripreme za **EP u aprilu** i drugi deo za **SP u septembru** mesecu.

Kad je u pitanju domaći program on se isto tako radi iz dva dela.

U prvom delu je najznačajnije **državno prvenstvo u maju/junu** mesecu, a drugi deo se odnosi na **liga takmičenje** u periodu **oktobar / novembar**

**PLANOVI SE RADE SA GRUBIM POKAZATELJIMA OBIMA I INTENZITETA**

### **3. Srednji (mezo) ciklus (traje nekoliko meseci)** **Ovaj ciklus se odnosi na jednu polusezonu**

Sastoji se od sledećih perioda:

1. Pripremni period
  - opšta priprema
  - specifična priprema
2. Takmičarski period
  - predtakmičarski period
  - takmičarski period
  - vrh (pik)
3. Prelazni period
  - prelazni deo

#### **4. Kraći (mezo) srednji ciklusi**

**To su uglavnom planovi za trenažne periode u trajanju od nekoliko nedelja po pojedinim ciklusima priprema.**

**Npr. pravi se plan za BAZIČNE pripreme, sa tačno razrađenim obimom i intenzitetom za cele pripreme, ali i po mikrociklusima i po pojedinačnim treninzima.**

**Svaki od ovih delova trenažnog procesa koji su navedeni kod srednjih mezociklusa ima svoje specifičnosti i posebnosti koje je neophodno ispoštovati prilikom planiranja i programiranja kako bi se sportista doveo do optimalne forme u pravom trenutku.**

**NEPOŠTOVANJE OPŠTIH PRINCIPA KAD JE U PITANJU OBIM I INTENZITET U OVOM PLANIRANJU DOVODI DO ZNAČAJNIH PROBLEMA U TEMPIRANJU FORME SPORTISTE.**

**5. Mikro ciklusi**, planovi od nekoliko dana,  
Ovo su planovi koji se prave za najduže sedam dana. Najčešće se prave od **2-4 dana** za jedan mikro ciklus.

Svaki mikro ciklus se sastoji od **nekoliko pojedinačnih delova**, koji zajedno čine **sveukupno opterećenje po jednom mikro ciklusu**, koji moraju biti međusobno usklađeni u okviru jednog **mezo ciklusa**.

Neophodno je voditi računa o **rasterećenju** u jednom mikro ciklusu, ali isto tako i o **opuštajućem mikro ciklusu** nakon velikih napora.

Predlog je da nakon **3-4 nedelje** rada usledi obavezno jedan ili dva **mikro ciklusa rasterećenja** kako bi se organizam pripremio na nova velika opterećenja.



## **6. Jednodnevni ciklus, dnevni planovi**

**Jednodnevni planovi su sastavni deo jednog mikro ciklusa.**

**Opterećenja i intenzitet moraju biti usklađeni sa periodom priprema sportista, ali i sa osnovnim zakonitostima koje treba da ispoštuje jedan mikro ciklus.**

**Kad se govori o vrhunskim sportistima jednodnevni trening se sastoji od 1, 2 ili 3 treninga, što zavisi za koji period se radi planiranje.**

## **7. Ciklus jednog treninga**

**U ovom slučaju se radi o planiranju jednog treninga.**

**U celokupnom planiranju ovo je najznačajniji posao i neophodno mu je posvetiti maksimalnu pažnju u odnosu na sve ostale planove.**

**Sadržaj svakog pojedinačnog treninga u direktnoj je ovisnosti od perioda za koji se planira jedan trening.**

**Posebna pažnja se mora obratiti na obim i intenzitet treninga**

## KONTROLA EFEKATA TRENINGA

**K**ontrola je upravljanje procesom sportske pripreme moguća je samo ako se vrši permanentno praćenje forme sportiste

**P**od kontrolom se podrazumijeva sistem stručno-naučne aktivnosti trenera ili drugih stručnih lica koji:

- prikupljaju podatke o ispunjenju zacrtanih planova;
- vrše testiranja i druge provjere forme sportiste;
- kontrolišu ispunjavanje normi i
- donose predloge i mere za korekcije planova i programa i predlog daljnjeg razvoja sportiste.

**P**ored trenera, lica koja trebaju biti uključena u kontrolu, su: lekari, psiholozi, nutricionisti, pedagozi..... i drugi

## SPORTSKA DOKUMENTACIJA

a) Dnevna

b) Periodična

c) Godišnja

Sportska dokumentacija podrazumeva dokumentaciju o planu i programu treninga, ali isto tako i dokumentaciju sa takmičenja.

Planiranjem se obezbeđuje ozbiljan pristup svakom poslu, pa i poslu u sportu i to je jedina garancija sistematičnom odnosu prema radu i mogućnost da se nešto postigne.

Nažalost moram konstatovati **da dobar plan nije garancija za postizavanje vrhunskog rezultata**, za uspeh je potrebno mnogo više od dobrog plana.

**Siguran sam da se planovi ne mogu prepisivati i da je loš ili nikakav plan garancija za neuspjeh.**

TRENERSKI SEMINAR – KARATAŠ, 21-23. JANUAR 2011. G.

HVALA  
NA  
PAŽNJI