

KAKO TRENIRAJU SKAKAČI



Bazične motoričke sposobnosti

Snaga	Brzina	Gipkost	Ravnoteža	Izdržljivost	Koordinacija
Statička	Reakcija	Aktivna	Statička	Anaerobna	Opšta
Repetitivna	Pojedinačni pokret	Pasivna	Dinamička	Aerobna	Specifična
Eksplozivna	Frekvencija				

Specifične motoričke sposobnosti skakača

- Skok sa dve noge
- Skok sa jednom nogom
- Brzina zaleta
- Ritam zaleta
- Brzina skoka

OSNOVNE ZAKONITOSTI SPORTSKOG TRENINGA

- USMERENOST

Ovo podrazumeva da se u procesu sportskog treninga moraju optimalno razvijati i usavršavati one sposobnosti i osobine, odnosno svi oni kvaliteti koji su primarni za postizanje što većeg sportskog rezultata.

- KONTINUIRANOST

Suština kontinuiranosti treninga se sastoji u tome da u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu treninga stalno postoji smena intervala rada i intervala odmora, odnosno opterećenja i rasterećenja.

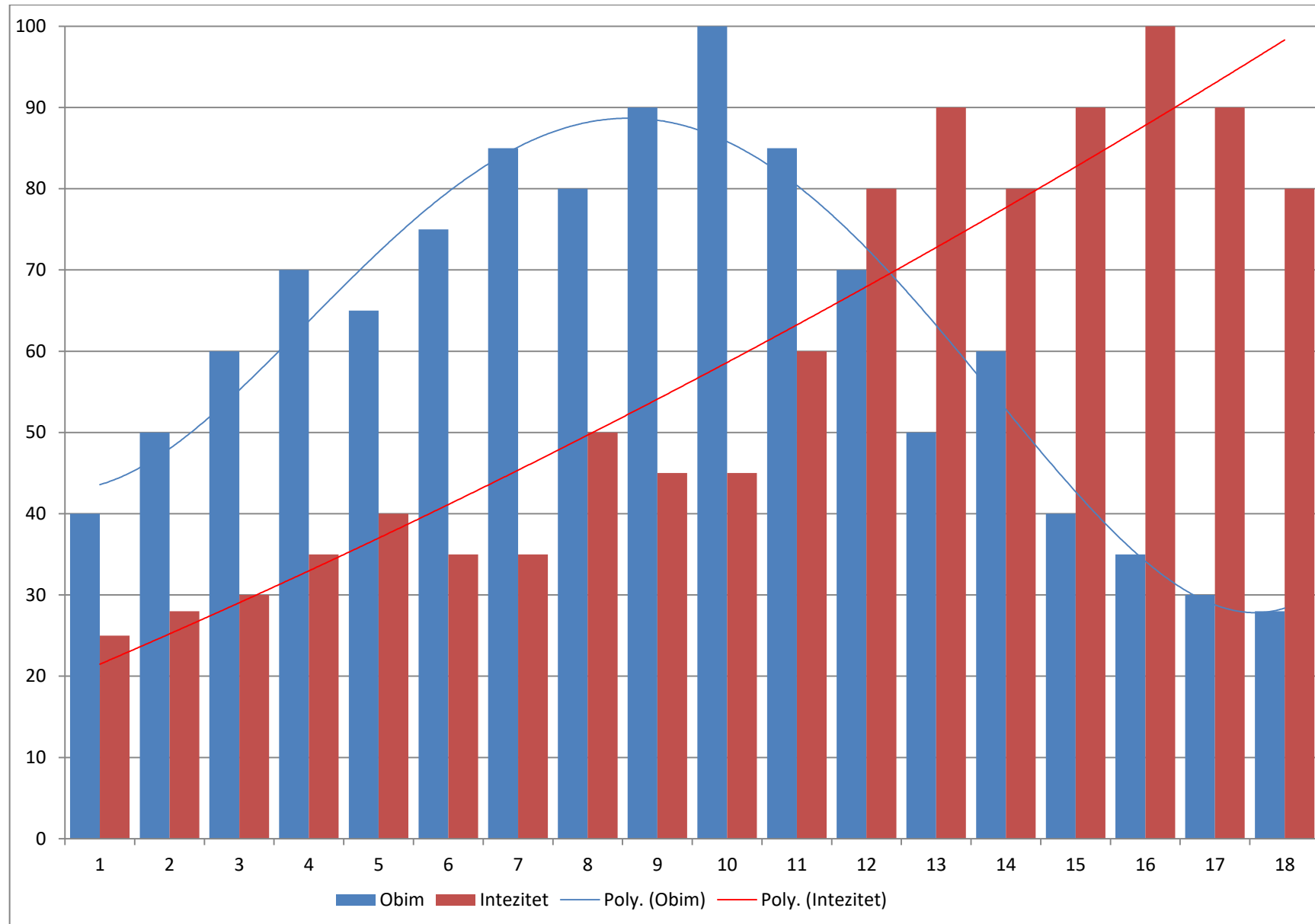
- VALOVITOST DINAMIKE SPORTSKIH OPTEREĆENJA

Smatra se da je valovitost dinamike opterećenja u treningu jedan od najvažnijih teorijskih postavki u treningu, koja važi za sve strukturne jedinice u trenažnom procesu (mikro, mezo i makrocikluse) i ima veliki značaj za sportsku praksu.

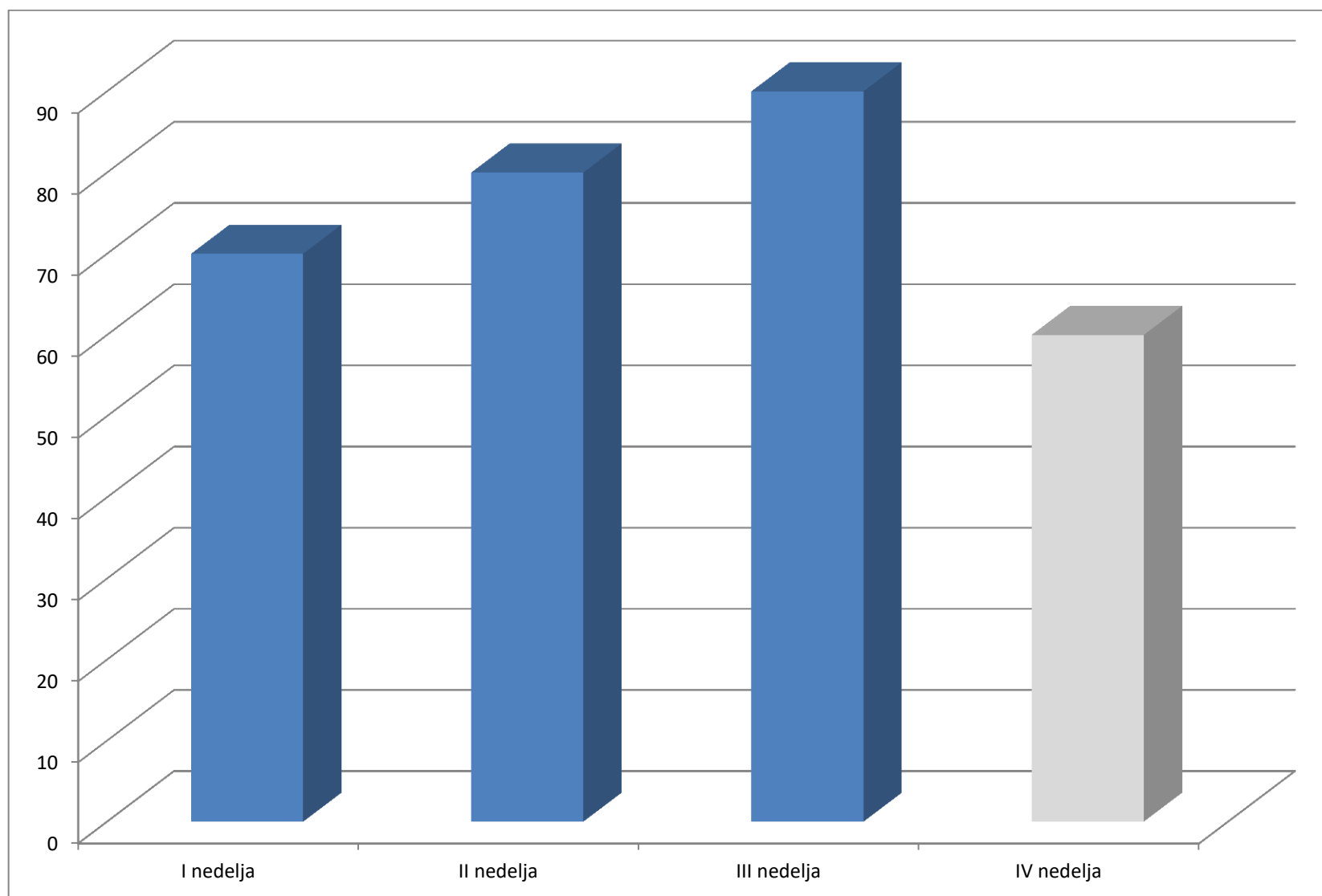
- CIKLIČNOST TRENINGA

Cikličnost treninga podrazumeva sprovođenje tačno određenih programa trenažnog rada u vremenski zaokruženim celinama, koje se po određenim pravilima nadovezuju jedna na drugu i koje se međusobno nadopunjavaju.

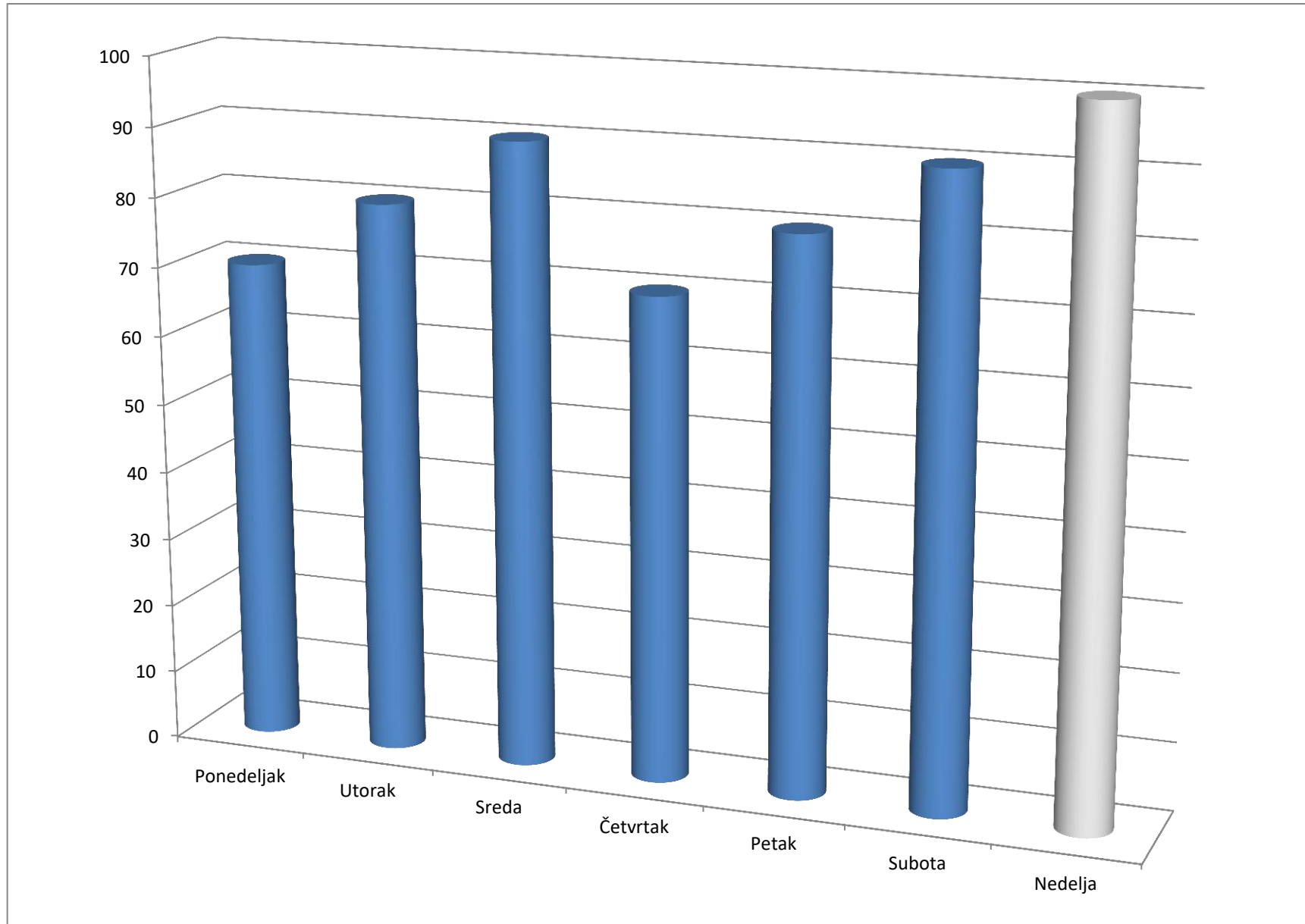
Periodizacija Makrociklus



Mezociklus



MIKROCIKLUS



Mikrociklus u okviru bazičnog mezociklusa I

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
Snaga Statika	Brzina Brzinska izdržljivost	Eksplzivna snaga Stepenice	Snaga Statika	Eksplzivna snaga Prostorni skokovi	Dužina Aerobna izdržljivost	Pauza

Mikrociklus u okviru bazičnog mezociklusa II

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
Snaga Repetitivna snaga	Brzina Brzinska izdržljivost	Eksplzivna snaga Stepenice	Snaga Repetitivna snaga	Brzina uzbrdice	Eksplzivna snaga Prostorni skokovi sa dodatkom skokova primerenih atleskoj disciplini	Pauza

Mikrociklus u okviru pripremo-kontrolnog mezociklusa

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Snaga Repetitivna snaga Čučanj-nabačaj	Brzina Frvekvenca	Eksplzivna snaga Tehnika-analički metod Sunožni Skokovi preko prepona	Snaga Repetitivna snaga Iskoraci	Brzina vuča	Eksplzivna snaga Tehnika- sintetički metod Prostorni skokovi	Pauza

Mikrociklus u okviru situacionog mezociklusa

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Snaga Max snaga Čučanj-nabačaj	Brzina Frekvencija	Eksplzivna snaga Tehnika-analički metod Sunožni Skokovi preko prepona	Snaga Max snaga Polučučanj-trzaj	Brzina zaleti	Eksplzivna snaga Tehnika-sintetički metod Prostorni skokovi	Pauza

Mikrociklus u okviru takmičarskog mezociklusa I

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
Snaga Max snaga Polučučanj-trzaj	Brzina Max brzina	Eksplzivna snaga Tehnika- kombinovani metod Sunožni Skokovi preko prepona	Pauza	Snaga Tonus	Takmičenje	Pauza

Mikrociklus u okviru takmičarskog mezociklusa II

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
Snaga Jači tonus	Brzina Zaleti	Eksplozivna snaga Tehnika- sintetički metod Prostorni skokovi	Pauza	Snaga Tonus	Takmičenje	Pauza

Mikrociklus u okviru takmičarskog mezociklusa III

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
Snaga tonus	Tehnika- sintetički metod	Brzina max	Pauza	Snaga Tonus	Takmičenje	Pauza

Zablude u sportskom treningu

Sportski trening nije proces koji se može naučiti njega treba objasniti i razumeti. Mnoge naučne discipline koje su direktno vezane za sportski trening (fiziologija, psihologija, pedagogija, sociologija, biologija, biohemija, genetika, i td.) u svojim definicijama treninga su potvrdili njegovu vrlo veliku složenost. Ako se parcijalno pristupi ili ako se meri bilo koja funkcija, time se određuje samo stanje određene funkcije a nikako nam nedaje pravo da zaključujemo o treniranosti u celini ili da nekoj funkciji damo prednost u integralnom procesu adaptacije. Složenost procesa treninga je upravo u multidisciplinarnoj međuzavisnosti i interakcijskim odnosima velikog broja kriterijuma, koje za sada praktično nije moguće uzeti i registrovati u obliku celokupnog integralnog, jedinstvenog fenomena. Zato trening treba shvatiti kao vrlo specifičan proces u kome se za svakog pojedinca stalno pronalazi odgovarajući optimalni redosled dešavanja (tehnološki proces) i broj faktora koji su odgovorni za uspešnost. Proces sportskog treninga nisu šablonski ili bilo kakvi drugi mehanički postupci dati u vidu "recepta" važećeg za svakog, kako nažalost još uvek imamo prilike videti i čuti kod mnogih "stručnjaka" koji sa nepogrešivom sigurnošću nude pogrešna rešenja, jer nemaju dovoljno teoretskog znanja. Trener pored znanja mora imati izraženu intuiciju kao talenat za posao kojim se bavi, što je slučaj u svim kreativnim i stvaralačkim aktivnostima, i mora biti sposoban da sam odluči o aktuelnoj potrebi i vrsti pomoći nekom sportisti od strane drugih stručnjaka (npr. psihologa). Pomoć drugih stručnjaka, autoriteta u svojoj struci, je daleko potrebnija treneru nego sportisti i često na ovoj relaciji postoje zablude i zastranjivanja koja donose veliku štetu samoj struci.

Dugo se verovalo da se procesom sportskog treninga pokušavaju "steći" bolje motoričke sposobnosti. Tako se dešavalo (nažalost još uvek je to prisutno) da su sporiji sportisti radili na brzini, slabiji na snazi i td. Ovi sportisti su postizali i postižu prosečne rezultate jer su svoje sposobnosti podredili treningu a ne trening njihovim sposobnostima koje poseduju a koje su bitne za postizanje sportskog rezultata.

Samo talentovani treneri sa talentovanim sportistom mogu postići uspeh. Vrlo talentovani treneri bez talentovanih sportista su gotovo nemoćni kao što i vrlo daroviti sportisti nisu samim tim unapred određeni za visoke rezultate. Nedovoljna objektivizacija u treningu nažalost, nije dozvolila statističku analizu koliki broj sportista je proslavio trenera ili koliki broj je trenera koji su proslavili sportistu.

Franja Fratrić