

ПЛАНИРАЊЕ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА



❖ **Дијагностицирање** - утврђивање
иницијалног стања спортисте;

❖ **Планирање** – циљева, задатака и
термина ради постизања сп.
резултата;

❖ **Програмирање** – утврђивање
средстава, метода, обима и
интензитета оптерећења.





ПЛАНИРАЊЕ

Индивидуални
планови



Колективни или
екипни планови

Са аспекта временског трајања

✦ **Перспективно планирање** које се односи на неколико година.

✦ **Текуће планирање** односи се на годину или полугодиште.

✦ **Периодично планирање** подразумева реализацију постојећих периода и то:

- припремног,
- такмичарског и
- прелазног.

Структура тренажног процеса

❖ Микроструктура

- ❖ Појединачни тренинг,
- ❖ Мали број тренинга у периоду 7 – 10 дана (најчешће 1 недеља);



❖ **Мезоструктура** - средњи циклус тренинга око месец дана (30-45 дана);

❖ **Макроструктура** структура већих циклуса тренинга (полугодишњи и годишњи).

❖ **Полимакроструктура**, која означава структуру вишегодишњег циклуса тренинга.



Особености микроструктуре

◆ Час тренинга

- Сваки час тренинга има четири дела:
*(1) припремни, (2) уводни, (3)
главни и (4) завршни део тренинга.*

- По неким школама (совјетска) час тренинга има три дела:

- припремни (загревање),
- главни и
- завршни део.



Мали тренажни циклус - микроциклус

◆ У односу на тренажну и такмичарску активност спортиста разликујемо пет различитих типова микроциклуса:

- *припремни,*
- *ударни,*
- *ситуациони,*
- *такмичарски и*
- *опорављајући.*



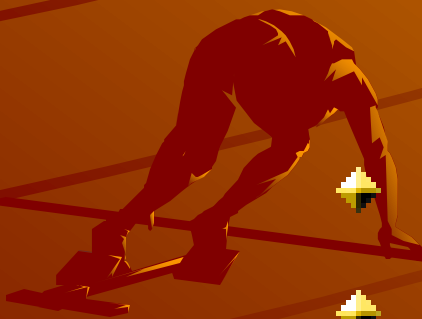
Особености мезоструктуре

- ◆ три до шест недеља,
- ◆ структура тренинга се везује за услове реализације тренажног процеса и такмичења.



◆ Промена облика, карактера и оптерећења у процесу тренинга условљава појаву врста мезоциклуса:

- ◆ *Базични мезоциклус,*
- ◆ *Припремно-контролни мезоциклус,*
- ◆ *Ситуациони мезоциклус,*
- ◆ *Такмичарски мезоциклус,*
- ◆ *Продужно-прелазни мезоциклус.*



Особености макроструктуре

- ◆ Полугодишњи или годишњи временски период одвијања тренажног процеса;
- ◆ У годишњој структури тренинга постоје три периода:
 - ◆ *Припремни,*
 - ◆ *базично-припремни и*
 - ◆ *специјално-припремни.*



Особености полимакроструктуре

◆ Вишегодишњи тренажни процес садржи три основна периода или стадијума (Матвејев, 1977), и то:

- **стадијум фундаменталних припрема;**
- **стадијум максималних резултата;**
- **стадијум одржавања радне способности.**



Период	ПРОЛЕЋНИ ЦИКЛУС од 26.12.2009. до 11.06.2010. године	Дани	Тренинзи		Утакмице		
			90/ 120'	60'	Пријатељске	Лига	Куп
Припремни	26.12.09. – 05.02.2010.	42	56	-	10	-	-
I фаза	26.12.09. – 07.01.2010.	13	14	-	-	-	-
	Медицинска контрола 09.01.2010. (ујутру)						
	Куперов тест – процена аеробних способности 10.01. `10.						
II фаза	08.01. - 25.01.2010.	18	25	-	(9)	-	-
III фаза	26.01. - 05.02.2010.	11	17		(1)		
Такмичарски	06.02. - 23.05.2010.	107	98	20	2	11+4	4
Куп Победника Купова (1/8)	06.02.2010.						
Лига	12. коло 10.02.2010.						
Куп Победника Купова (1/8)	13.02.2010.						
Лига	13. коло 17.02.2010.						
Лига	14. коло 20.02.2010.						
Куп Србије	1/ 8 финале 27.02.2010.						
Лига	15. коло 06.03. 2010.						
Куп Победника Купова (1/4) или Лига	16. коло 13.03.2010.						
Куп Победника Купова (1/4) или Лига	17. коло 20.03.2010.						
ЕХФ недеља	27.03. – 04.04.2010.				2		
Куп Србије	1/ 4 финале 10.04.2010.						
Лига	18. коло 17.04. 2010.						
Лига	19. коло 24.04. 2010.						
Куп Србије	1/ 2 финале 30.04.2010.						
Куп Србије	Финале 01.05.2010.						
Лига	20. коло 08.05. 2010.						
Лига	21. коло 15.05. 2010.						
Лига	22. коло 23.05. 2010.						
Прелазни	24.05.2010. - 29.07.2010.	66	10	25	-	-	
УКУПНО ПРОЛЕЋНИ ЦИКЛУС	од 26.12.2009. до 11.06.2010. године	215	164	45	14	15	4
Укупно у 2009/10. г.	29.07.2009. – 29.07.2010.	365	345	71	29	26	4

Временска динамика тренажног процеса

ПРИПРЕМНИ ПЕРИОД

- ◆ Основа за предстојећа такмичења;
- ◆ У годишњем циклусу могу постојати један, два или чак три припремна периода у зависности од система такмичења.



Такмичарски период

◆ *Предтакмичарска фаза*



◆ *Такмичарска фаза*

Прелазни период

- ❖ Овај период најкраће траје.
- ❖ У годишњем циклусу тренинга постоје два оваква прелазна периода (ако имамо 2 полусезоне):
 - најчешће у првој половини јула и последња недеља децембра (варира од спорта до спорта).



ПРОГРАМИРАЊЕ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА



◆ ПРОГРАМИРАЊЕ обухвата:

◆ УТВРЂИВАЊЕ СРЕДСТАВА И МЕТОДА ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА,

◆ ОБИМА И ИНТЕНЗИТЕТА ОПТЕРЕЋЕЊА



* ради решавања зацртаних задатака у одговарајућим условима.

❖ Програмирање обуке кретних навика (техничка припрема);

❖ Програмирање тактичке припреме;

❖ Програмирање психолошке припреме;

❖ Програмирање теоријске припреме.





HVALA NA PAŽNJI!