

ПРИНЦИПИ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА

Принципи тренажног процеса

- **Три групе најчешће
анализираних принципа:**
 - ✓ Педагошки принципи
 - ✓ Физиолошки принципи
 - ✓ Психолошки принципи

Педагошки (дидактички) принципи

- Принцип свесности
- Принцип свестраности
- Принцип систематичности
- Принцип очигледности
- Принцип индивидуалног приступа

Физиолошки принципи

- Принцип валовитог оптерећења
- Принцип систематског понављања
- Принцип прогресивног оптерећења
- Принцип аутоматизма (последња фаза у образовању моторних навика)

Психолошки принципи

- Принцип испољене заинтересованости
- Принцип позитивне емоције
- Принцип психофизичке равнотеже
- Принцип истрајности
- Принцип мотивисаности
- Принцип свесности

ЗАКОНИТОСТИ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

- У спортском тренингу постоје следеће **законитости** (*према В. Копривици*)

1. **Усмереност ка максималном резултату (специјализација и индивидуализација)**
2. **Закономеран однос опште и специфичне припреме у тренингу**
3. **Континуираност тренажног процеса**
4. **Постепено повећање оптерећења и валовитост динамике оптерећења**
5. **Цикличност процеса тренинга**

Усмереност ка максималном резултату (специјализација и индивидуализација)



- Постизање максимума зависи од унутрашњих и спољашњих фактора
- Усмереност ка максималном резултату није пожељно код спортиста у млађим узрасним категоријама
- Утицај науке на постизање врхунских резултата

Усмереност ка макс. резултату реализује се правовременом применом :

- Најефикаснијих средстава, метода и оптерећења,
- Оптимализацијом режима живота (одмор, опоравак, исхрана и др.),
- Интезификацијом такмичарске активности,
- Рационалном структуром тренажног и такмичарског процеса,
- Одговарајућом контролом процеса припреме
- Применом **принципа специјализације и индивидуализације**

Однос опште и специфичне припреме

- Припрема спортисте обухвата 3 међусобно повезане компоненте:
 1. **Спортско такмичење**
 2. **Спортски тренинг и**
 3. **Вантренажне и вантакмичарске факторе припреме.**

Однос опште и специфичне припреме

- Према критеријуму сличности са конкретном спортском граном, садржај опште и специфичне припреме чине вежбе:
 1. Такмичарске,
 2. Специфичноприпремне
 3. Општеприпремне.
- **Општа припрема** – физичка, техничка, тактичка, психолошка и теоријска припрема
- **Специфична припрема** садржи такмичарске и специфичноприпремне вежбе

Најважније функције опште припреме су:

1. Свестрани развитак личности, способности и карактеристика која се недовољно развијају специф.средствима
2. Стицање знања, одржавање и поновно успостављање навика и вештина кретања које имају позитиван трансфер на комплетну специфичну припрему (ФП, ТЕ-ТА, ПП)
3. Активан опоравак након специфичних оптерећења
4. Разбијање монотоније у тренингу и продужење сп. Форме
5. Намерно привремено обарање сп. форме
6. Спречавање фактора који делују на повреде спортиста
7. Увођење спортисте у тренажни процес на почетку његове каријере,и после дужих прекида

Континуираност тренажног процеса

- Ову закономерност карактеришу 3 поставке:
 1. **Спортска активност** (такмичарска и тренажна) гради се као вишегодишњи и годишњи процес
 2. **Веза између делова тренажног процеса** обезбеђује се повезивањем брзих, одложених и кумулативних трен. Ефеката
 3. **Смењивање напора и одмора** у тренажном процесу треба да обезбеди оптималне услове за прогресију тренираности и максимално испољавање потенцијалних могућности спортисте.

- Поштовање принципа континуитета у тренингу доприноси економичном искоришћавању природних потенцијала, очувању нивоа тренираности и адаптације, очувању здравља и дуговечности у спорту.
- Сваки дужи прекид у тренингу доводи до регресије тренираности





- **Тренажни ефекти који обезбеђују континуитет у тренингу:**
 - **Брзи** (или непосредни) – снижење нивоа физичке радне способности
 - **Одложени** (или закаснели, накнадни):
 1. *Први тип* – **недовољни опоравак радне способности због малог одмора између два тренинга,**
 2. *Други тип* – **при уобичајеном тренажном раду, када до следећег тренинга протекне довољно времена,**
 3. *Трећи тип* – **фаза суперкомпензације тј. повећање физичке радне способности**
 - **Кумулативни** – сума брзих и одложених ефеката; стабилизовање или повећање тренираности
- **Хетероген опоравак и адаптациони процеси!**

Опоравак функција после оптерећења различите величине и различите усмерености (Копривица, 2013)

opterećenje

maksimalno						
veliko						
srednje						
	koordinacija	brzina	snaga	izdržljivost	izdržljivost u snazi	brzinska izdržljivost
6						
24						
48						
72						

oporavak u h

Slika 6. Oporavak funkcija (u satima) posle opterećenja različite veličine i različite usmerenosti

Постепено повећање оптерећења и валовитост динамике оптерећења

- **Максимално оптерећење** то је оптерећење на које се спортиста може адаптирати без последица по сопствено здравље.
- **Три типа оптерећења:**
 1. **Линеарни** – оптерећења постепено расту (не смањују се) из тренинга у тренинг
 2. **Степенасти тип** – постепено расту, па се задржавају на приближно истом нивоу, те опет расту итд.
 3. **Валовити тип** – након повећања оптерећења у краћем периоду следе тренинзи мањег оптерећења.



Валовитост (таласастост) динамике трен. оптерећења

- **Мали таласи – микроциклуси**
- **Средњи таласи – мезоциклус**
- **Велики таласи – макроциклус
тренинга**

Узроци који условљавају валовитост динамике оптерећења

- Закономеран однос обима и интензитета
- Опоравак се одвија по фазама и хетерогено
- Закономерно периодично колебање физичке радне способности (фактор средине и биоритмова)

Цикличност процеса тренинга

- Цео процес спортске припреме током каријере спортисте, гради се по циклусима у којима се према циљу одређују задаци, средства, методи и оптерећења
- Тренер мора да познаје структуру тренажног процеса, како појединих структурних јединица, тако и законисти њиховог међусобног односа и повезивања
- Поштовање тенденција тренажне припреме претходног циклуса
- Ниједан део тренажног процеса се не може анализирати самостално без припадности већој структурној јединици.



ХВАЛА НА ПАЖЊИ!