

СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

ПОЈЕДИНАЧНИ ТРЕНИНГ

ПОЈЕДИНАЧНИ ТРЕНИНГ

- Основна градивна јединица целокупног тренажног процеса,
- Релативно самостална која има **главни циљ, задатке, средства, методе и оптерећење.**
- Трајање зависи од:
 - ✓ Циља тренинга,
 - ✓ Фазе и периода припреме,
 - ✓ Узраста,
 - ✓ Нивоа припремљености
 - ✓ Броја тренинга у једном дану или микроциклусу
 - ✓ Спољних услова у којима се тренинг изводи



Критеријуми поделе појединачних тренинга

➤ По циљу:

1. Развојни тренинг
2. Тренинг обуке
3. Тренинг опоравка
4. Контролни тренинг
5. Моделни тренинг
6. Рехабилитациони тренинг
7. Комбиновани тренинг.

➤ По задацима:

1. Изборно – усмерени тренинг
2. Комплексни тренинг

➤ По специфичности:

1. Општеприпремни
2. Специфичноприпремни
3. Такмичарски и
4. Комбиновани тренинг

➤ По величини оптерећења:

1. Тренинг са максималним
2. Тренинг са великим
3. Тренинг са средњим
4. Тренинг са малим

➤ **По методи тренинга:**

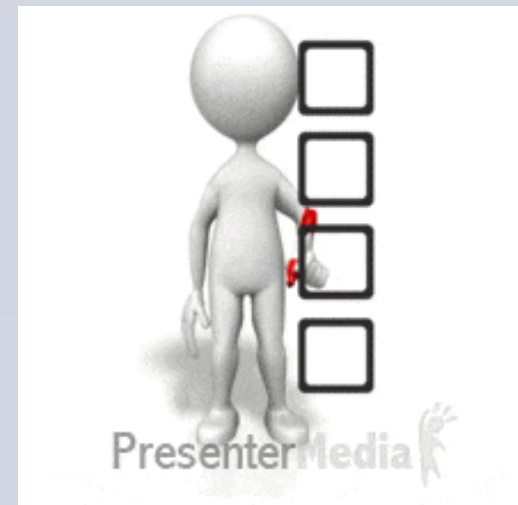
1. Тренинг интервалног карактера
2. Тренинг континуираног карактера
3. Тренинг аналитичког карактера
4. Тренинг синтетичког карактера
5. Тренинг комбинованог АНА-СИН карактера

➤ **По значају:**

1. Основни
2. Допунски

➤ **По организацији:**

1. Индивидуални
2. Тренинг у паровима
3. Групни
4. Фронтални
5. Тренинг у слободном облику
6. Тренинг мешовите организације.



Структура појединачног тренинга



1. Уводни део

2. Главни део

3. Завршни део

➤ Који је циљ сваке фазе?

➤ Дужина трајања?

➤ Оптерећење?

➤ Средства и методе тренинга?

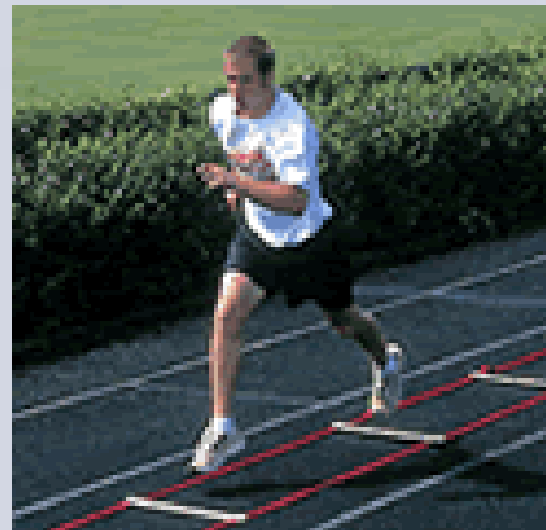
Структура појединачног тренинга

1. Уводно – припремни део (фаза) тренинга

а) Уводни (општи) део



б) Специфични (припремни) део



Главни део (фаза) тренинга

Изборно – усмерени тренинзи (учење 1-2 нових кретања/задатака):

- a) Програм са истим вежбама, једним циљем, без промене методе током 1 етапе припреме
- b) Мењају се средства и методи током етапа које задржавају исту усмереност тренинга
- c) Задржава исту усмереност али се примењује шири спектар вежби кроз више различитих метода

- *Комплексни тренинзи (3 - 4 задатака):*
 - a) Сукцесивно решавање задатака
 - b) Паралелно решавање задатака

3. Завршни део (фаза) тренинга



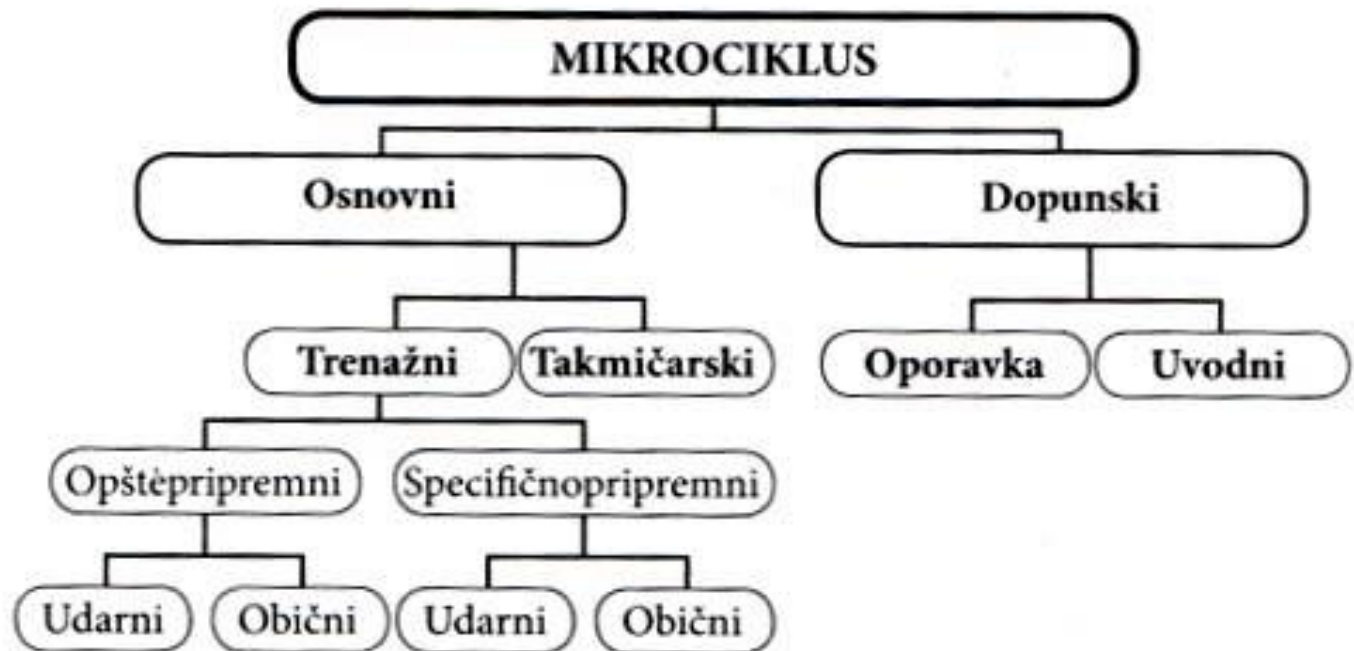
МИКРОЦИКЛУС ТРЕНИНГА

- **Заокружена радна целина тренинга – различита по трајању, садржају и структури**
- **Трајање 2 – 10 дана (најчешће 7 дана)**
- **Број тренажних дана у микроциклусу НЕ подударара се са бројем појединачних тренинга (1 - 4 трен. дневно)**
- **Може садржати више такмичарских наступа**
- **Има 2 фазе: стимулативна (кумулативна) и фаза опоравка (обнове)**

На структуру микроциклуса утичу фактори:

- 1. Режим животне активности**
- 2. Динамика физичке радне способности**
- 3. Садржај микроциклуса (врсте појед. тренинга и њихова усмереност)**
- 4. Број тренинга**
- 5. Сумарно оптерећење**
- 6. Индивидуалне реакције на трен.оптерећење**
- 7. Биоритмички фактори**
- 8. Место МИК-циклуса у МЕЗ-циклусу**
- 9. Место МИК-циклуса у МАК-циклусу (карактеристике периода, фазе и етапе у којој се налази)**
- 10. Циљ и задаци у МИК - циклусу**

Типови микроциклуса

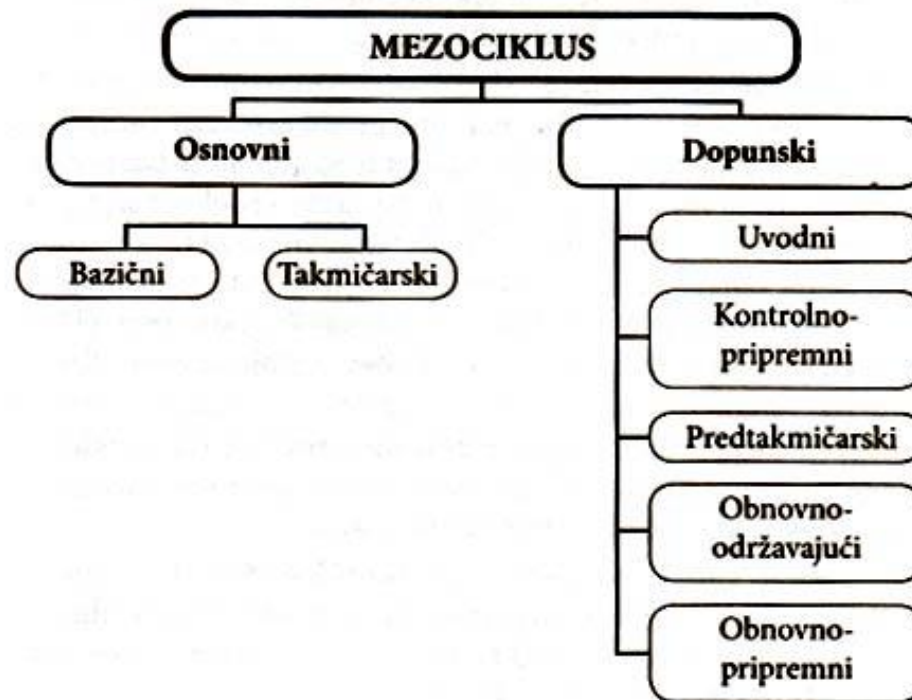


МЕЗОЦИКЛУС ТРЕНИНГА

Који су основни фактори који одређују структуру

1. Неопходност одређивања кумулативног ефекта тренинга
2. Специфичност адаптивних реакција на оптерећење
3. Приоритетни циљ и задаци у развоју способности спортиста
4. Садржај тренинга
5. Спортски календар – број и карактер такмичења
6. Дужина интервала између такмичења
7. Карактеристике спорт. припреме у различитим периодима макроциклуса
8. Услови опоравка
9. Биоритмички фактори

Типови мезоциклуса





ХВАЛА НА ПАЖЊИ!