

# 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

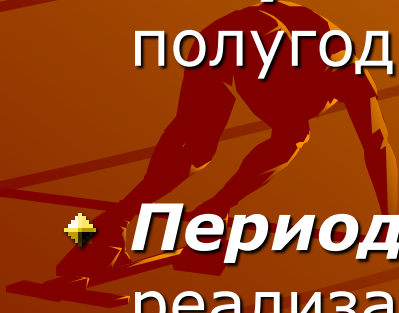
Индивидуални  
планови



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.*





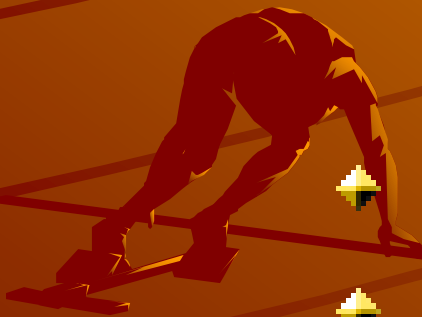
# Особености мезоструктуре

- ◆ 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

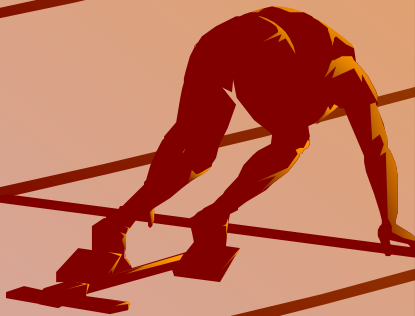
◆ Вишегодишњи тренажни процес садржи три основна периода или стадијума (Матвејев, 1977), и то:

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

Период	ЈЕСЕЊИ ЦИКЛУС од 29.07.2009. до 25.12.2009. године	Дани	Тренинзи		Утакмице		
			90'/ 120'	60'	П	Л	К
Припремни	29.07. - 18.09.2009.	52	71	-	15	-	-
I фаза	29.07. - 12.08.2009.	15	16	-	(1)	-	-
	Медицинска контрола 30.07.'09. ујутру						
	Куперов тест – процена аеробних способности 31.07.'09.						
II фаза	13.08. - 07.09.2009.	25	39	-	(11)	-	-
III фаза	08.09. – 18.09.2009.	12	16	-	(3)	-	-
Такмичарски	19.09. - 05.12.2009.	78	110	10	-	11	-
Лига	1.коло 19.09. 2009.						
Лига	2.коло 03.10. 2009.						
Лига	3.коло 10.10. 2009.						
Лига	4.коло 21.10. 2009.						
Лига	5.коло 24.10. 2009.						
Куп победника Купова	31.10. 2009.						
Куп победника Купова	01.11.2009.						
Лига	6.коло 04.11. 2009.						
Лига	7.коло 07.11. 2009.						
Лига	8.коло 14.11. 2009.						
Лига	9.коло 21.11. 2009.						
Лига	10.коло 28.11. 2009.						
Лига	11.коло 05.12. 2009.						
Прелазни	06.12.2009. - 25.12.2009.	20	-	16	-	-	-
<b>УКУПНО ЈЕСЕЊИ ЦИКЛУС</b>	<b>од 29.07.2009. до 25.12.2009. године</b>	<b>150</b>	<b>181</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>-</b>



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 10.01.2010.						
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	-	-	
<b>УКУПНО ПРОЛЕЋНИ ЦИКЛУС</b>	<b>од 26.12.2009. до 11.06.2010. године</b>	<b>215</b>	<b>164</b>	<b>45</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>4</b>
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 ОПТЕРЕЂЕЊА

\* 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!**