

Mr. Šemsudin Plojović

Univerzitet “Braća Karić”

Fakultet za trgovinu i bankarstvo”Janićije i Danica Karić”

INFORMACIONI PRISTUP TRENAŽNOM PROCESU

1. Potrebe za informacionim sistemom u trenažnom procesu

Svako ko želi da se na organizovan način bavi sportom potrebno je da vodi evidenciju, odnosno ima informacije o trenažnom procesu. Podatke treba svakodnevno unositi i to: o pretrčanim kilometrima na atletskoj stazi, kros stazi ili asfaltu, kilogramima tereta podignutim u teretani, broju i dužini skokova ili nekim drugim vežbama koje su predviđene planom treninga.

Svakodnevno unošenje ovih podataka ne traži puno vremena a donosi veliku korist sportisti jer mu omogućava uvid u sve važne elemente za praćenje forme i postignutih rezultata na jednom mestu.

Informacioni sistemi u okviru trenažnog procesa nisu do sada korišćeni u našim klubovima u ovom obliku, a poznato je da ih veliki broj spostista i sportskih trenera koristi, svako na svoj način.

Uvođenje informacionih sistema omogućava olakšanu međusobnu komunikaciju između spostista i trenera, razmenu iskustava i vodi unapređenju stručnog rada i boljim rezultatima u sportu.

Trenažni proces se ne sme shvatiti, kao tehnika, kao praksa, veština ili nekako drugačije već samo kao nauka koju treba shvatiti kao kompleks sistematizovanih iskustava i naučnih i tehnoloških dostignuća sa ciljem postizanja što boljih rezultata i kao takav se mora tretirati i proučavati.

2. Praćenje ciklusa treninga

Praćenje ciklusa treninga se sastoji u praćenju dnevnih, sedmičnih i celog ciklusa u trajanju od 21 dan u toku pripremnog perioda i praćenju treninga podizanja forme u takmičarskom periodu.

Dnevni trening se sastoji od dva treninga, prepodne i poslepodne, koji se razlikuju u sadržaju, prepodne lakši a poslepodne teži, takozvani glavni trening. Primenom informacionog pristupa trenažnog procesa možemo na jednom mestu sagledati dnevni i sedmični prikaz trajanja treninga, dužinski i vremenski, napraviti grafikon uzlazne i silazne putanje rasta ili pada forme.

U pripremnom periodu se ne očekuje neki pokazatelj forme, već se akcenat stavlja na rad na dužini i većem obimu treninga da bi se posle jednog ciklusa tren-

inga napravio presek treninga kako bi se u toku sedam dana napravila kontrolna trka ili trening, na kom bi se dobio uvid u protekli rad. Sve ovo se radi da bi se napravila najbolja forma na najvažnijim takmičenjima u sezoni, odnosno da bi takmičar postigao najbolje rezultate na najvažnijim takmičenjima u tekućoj sezoni.

Pripremni periodu zavisnosti od sezone traje 2 ili 3 ciklusa od 21 dan, u zavisnosti od sezone, kada se posle svega urađenog na takmičenjima dobije pokazatelj prethodnog rada.

Upravao zbog ovoga i treba raditi na informacionom sistemu i virtuelnim takmičenjima jer se na osnovu prethodnih ciklusa i ponašanja na treningu i kretanja zdravstvenog i kondicionog stanja takmičara mogu anticipirati rezultati i u veoma tačnim okvirima predvideti plasman i rezultat.

3. Informacioni sistem u AK Novi Pazar

Sarađujući satrenerima iz oblasti atletike i drugih sportova (naročito fudbala) znam da svaki od njih u stvari ima neki svoj sopstveni informacioni sistem (IS), neki primitivan, neki veoma razvijen, ali je tačno da baš svako do njih ima evidencije o treninzima, o rezultatima, o fizičkoj spremnosti sporstiste.

U AK Novi Pazar smo se potrudili da odemo malo dalje, jer u tipiziranim treninzima se ne obraća pažnja na posebnosti takmičara.

Svaki takmičar je individua sa posebnim potrebama. U prvom ciklusu priprema takmičar se testira: testira se putem tipiziranih (Rujfelov test, Kuperov test) ili ne tipiziranih i ovaj svrski prilagođenih testova, gde se putem unosa podataka o rezultatima postignutim na testovima dobija informacija o mogućnostima i predispozicija svakog pojedinačnog takmičara. Ovde IS deluje u cilju postavljanja dijagnoze ili predstavljanja slike o svakom posebnom takmičaru – atletičaru i odmah imamo ~terapiju~ ili posebne komplekse vežbi kojima se trebaju popraviti nedostacije koje određeni takmičar ima. U drugom i trećem ciklusu se prati razvoj takmičara i posebna se pažnja obraća na slabije strane i to kako te predispozicije reaguju na modifikovani trening. I tako dalje se nastavlja svakodnevno, nedeljno, mesečno ciklično, sezonsko i godišnje praćenje atletičara.

U AK Novi Pazar smo trening postavili kao funkciju elemenata koji se testiraju, treningom se, kako smatramo, moraju poboljšavati sve karakteristike takmičara a sve u cilju što boljih rezultata povezanih sa optimalnom fizičkom spremom za dati momenat.

Pripreme kako visinske tako i primorske se prate i ocenjuje njihovo delovanje na svakog posebnog sportistu, porede se visinske pripreme na Zlatiboru, Goliji, Kopaoniku, Sjenici, Žabljaku i ocenjuje se koja je planina i koja kombinacija treninga dovela do bolje forme kod svakog pojedinačnog atletičara i prave aranžmani za sledeće pripreme.

Rezultati koje su postizali naši atletičari u prethodnim periodima (Edin Zuković 1999. godine kada je počeo da trenira) koriste za poređenje onih koji sada dolaze da se oprobaju u atletici i da se vidi gde su oni u odnosu na referentne uzorke u toj disciplini.

Informacioni pristup trenažnom procesu je veoma važan i u cilju unapređenja trenažnog procesa jer se novi trener koji dođe u klub vrlo brzo može informisati o trenažnom procesu i uključiti u proces treniranja.

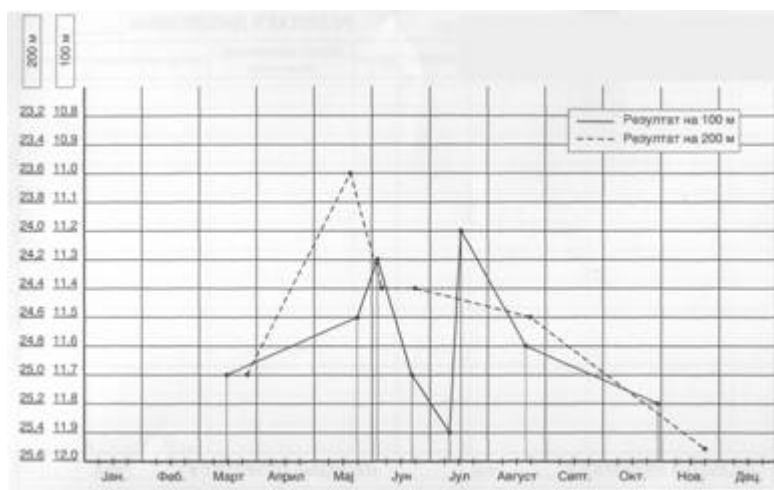
3. Razvoj rezultata

Na kraju svakog ciklusa priprema i na kraju pripremnog perioda treba sistematizovati podatke koji su uneti u informacioni sistem i i u obliku izveštaja, grafikona, tabela izdvojiti informacije koje će nam pomoći da uvidimo trendove kretanja važnih pokazatelja fizičke i zdravstvene spremnosti.

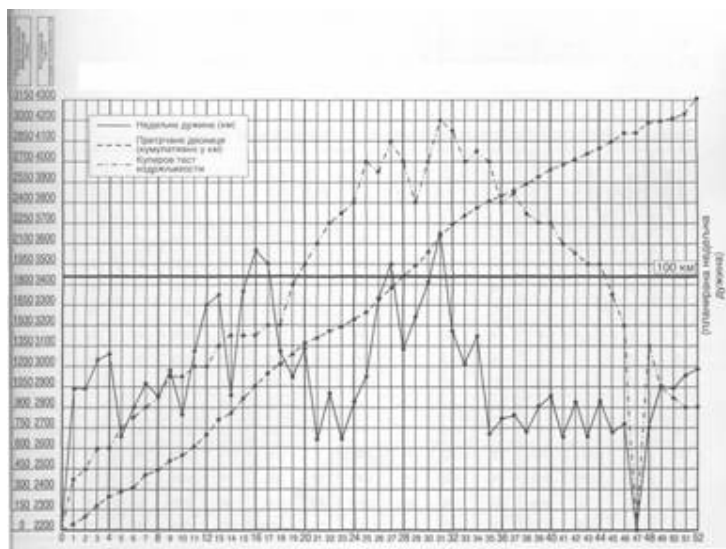
U zahtevanim izveštajima imamo uporedo prikaz treninga i prikaz kontrolnih rezultata, kao i prikaz ukupne fizičko – zdravstvene spremne.

Ovakav način kontrole rezultata omogućiće lakše planiranje naredne sezone, upoređevanje sistema treninga jednog trenera sa sistemom treniga drugog trenera ili da se otkriju razlozi zastoja u radu i prevaziđu na najbolji mogući način.

U okviru ovog rada dajemo prikaze (Print Screen SysRq) za atletičara na disciplinama 100m odnosno 200m. (Slika broj 1.)



Slika broj 1. Prikaz kretanja rezultata na 100m i 200m



Slika broj 2 – Kumulativni godišnji grafikon za aktivnog sportistu

Zaključna reč

Informacioni pristup trenažnom procesu je tema o kojoj se sve češće govori i biće sve češća obrađivana kako se informacione tehnologije budu razvijale i nalazile primenu u sportu.

Cilj ovog rada je bio da se prikaže primena informacionih tehnologije, a pre svega informacionog sistema u sportu, konkretno u AK Novi Pazar. Da se pokaže opravdanost primene i ulaganja u informacioni sistem i da po principu učenja od najboljih probaju i drugi da nešto slično implementiraju u svom radu i treningu.

Činjenica je da u trenažnom procesu dolazimo do brojnih podataka (rezultata na trkama, deonicama, dužinama, teretanama, pulsu, krvnom i arterijskom pritisku i mnogim drugim pokazateljima, ali za donošenje validnih odluka u trenažnom procesu nisu nam potrebni svi ti podaci. U stvari, potrebni su nam ali su bez sistematizacije u informacije oni ustvari beskorisni.

Ako ovaj rad i ukupno moje zalaganje za primenu informacionih tehnologija budu i najmanje uticali na trenažni proces u pozitivnom smislu smatram da će svrha mog bavljenja ovom problematikom biti ostvarena.

Literatura

1. Laudon J., Laudon K., (2006), *Management Information Systems, Managing the Digital Firm*, Prentice Hall

2. O'Brien J., (2005), *Management information systems, Managing Information Technology in the Business Enterprise*, McGraw Hill
3. Mitić N., (2003), *Osnovi računarskih sistema*, CET, Beograd
4. Torington D., Hall L., Taylor S., (2004), *Menadžment ljudskih resursa*, Data status, Beograd

INFORMATIONAL APPROACH ON TRAINING PROCESS

Information technology is very important part in training process. Training process is always in innovation and assembling faze, especially at those that want to compete on international level. In that surrounding training process, as the trainers also, must be transformed. Great deal of information must be reliable for headquarter for optimal training process.

Informational approach on training process, subject of this research, represent informational technologies and information systems with all aspects an possibilities of applications in sport.

Information technology, information system and its application in sport in last decade is developed very fast in last decade.

Computer is used, not only for data process, but also for making decisions. That is the key moment changing the basics of information system, especially the role of information system in training process.

To define key words connected for information systems in sport we will start from characteristics of information, exchanging in this relations: man to man, machine to machine, man to machine, and opposite, machine to man. According to this we need to make the difference between data and information.

In this research we talk about concrete application of information technology and information system as the backup of training process. Behind practical application of IT in sport, that is the main issue of this work, stands the marvelous results of athletes from AK Novi Pazar. Azra Eminovic, Edin Zukovic, Muamer Hasanovic, Emir Koca and Senadin Plojovic, they've achieved great results with information back up of training process.

Key words: information technology, information system, training process, data, information.