

Rade Stefanović

Branimir Mekić

Fakultet fizičke kulture Leposavić

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENAŽNOG PROCESA KOD MLADIH SPINTERA U PRIPREMNOBOM PERIODU

1. UVOD

Promena dimenzija antropološkog statusa sportista pod uticajem programiranog trenažnog procesa spada u osnovna istraživanja sportskog treninga. Da bi se efikasnost rada trenera u realizaciji sportskog treninga podigla na veći nivo potrebno je poznavati, pravilno i pravovremeno primenjivati vodeće faktore (primena sredstava fizičkih vežbi, metoda, organizacionih oblika rada, i optimizacija obima intenziteta opterećenja) koji doprinose efikasnosti trenažnog procesa. Posebno su ti faktori aktuelni u pripremnom periodu s obzirom da su rezultati u takmičarskom periodu direktno uslovljeni dostignutim stepenom spremnosti u pripremnom periodu.

Morfološke karakteristike sprintera

Morfološki status predstavljen informacijama o longitudinalnoj i transverznoj dimenzionalnosti skeleta kao i o volumenu tela ima nesumljiv ali relativno mali značaj za postizanje rezultata u sprinterskim trčanjima kako kod muškaraca tako i kod žena. To potvrđuje i činjenica da do sada nije pronađen idealan konstitucionni tip kako trkača tako i trkačica na kratkim stazama.

Međutim najveći broj autora tvrdi da visoke rezultate u trčanju na kratkim stazama postižu ljudi sa različitim dimenzijama tela. I ako se u poslednje vreme primećuje porast prosečne visine i ostalih dimenzija tela kod svetskih rekordera, finalista OI i drugim takmičarima.

Međutim, nedvosmisleno je dokazan direktno negativan uticaj potkožno masnog tkiva, jer predstavlja balastnu masu i zbog toga deluje negativno na rezultat. S obzirom da trkači kratkih staza nisu u stanju zadržati maksimalni brzinu na celoj stazi, krajnji rezultat u velikoj meri zavisi od nivoa aerobnog kapaciteta, tj. od brzinske izdržljivosti, a u nešto manjoj meri od raspona transportnog

sistema za kiseonik kao i stabilnost transportnog sistema za kiseonik.

Ocene važnosti antropoloških karakteristika sprintera

1	<i>Morfološke karakteristike</i>	Ocena važnosti
a	Longitudinalna dimenzionalnost skeleta	+1
b	Transfenzalna dimenzionalnost skeleta	+1
c	Volumen tela	+3
d	Potkožno masno tkivo	-5
2	<i>Motoričke sposobnosti</i>	
a	Koordinacija	+3
b	Preciznost	+1
c	Ravnoteža	+1
d	Fleksibilnost	+3
e	Brzina alternativnih pokreta	+5
f	Bazična telesna snaga	+4
g	Eksplozivna snaga	+5
h	Maksimalna sila pokušanih pokreta	+4
3	<i>Kognitivne sposobnosti</i>	+2
4	<i>Konativne sposobnosti</i>	+2
5	<i>Funkcionalne sposobnosti</i>	
a	Raspon transportnog sistema za kiseonik	+3
b	Stabilnost transportnog sistema za kiseonik	+3
c	Aerobni kapacitet	+5

2. PROBLEM RADA

Sportski rezultat u trenažnom procesu je proizvod pravilne selekcije, pravilne organizacije i metoda rada, a sve u skladu sa individualnim karakteristikama sportiste. Činjenica je da mnogi treneri i nastavnici koji rade sa mladim sprinterima nisu u mogućnosti da prate sve inovacije u treningu sprintera. Osim toga do sada nije u potpunosti izvršena sistematizacija svih značajnih faktora koji omogućuju postizanje dobrih rezultata, te to predstavlja i sada problem u radu sa sportistima. U skladu sa tim problem ovog rada jeste da se izvrši sistematizacija svih značajnih faktora koje je proverila trenažna praksa u cilju racionalnog i efikasnog sprovođenja trenažnog procesa.

3. PREDMET RADA

Opšti predmet rada jeste plan i program trenažnog procesa mladih sprintera u pripremnom periodu. U okviru predmeta rada posebna pažnja se obraća na savremena dostignuća teorije i prakse za efikasnu realizaciju pripreme sprintera

prikazaće se modeli dnevnog, nedeljnog i mesečnog planiranja i ukazaće se na osnovne zakonitosti u relalizaciji časa trenažnog procesa.

4. ZADACI RADA

Polazeći od predmeta i problema, istraživanja koja su obavljena kod nas i u svetu, zadaci ovog rada su sledeći:

- a) utvrditi model mesečnog plana,
- b) utvrditi model nedeljnog plana,
- c) utvrditi model dnevnog plana,
- d) utvrditi strukturu časa sportskog treninga.

5. MODEL PLANIRANJA

5.1. Plan rada po mesecima

Na osnovu plana pripremnog perioda sastavlja se mesečni plan sa rasporedom sredstava pripreme. U mesečnom planu se sredstva po danima i doziranje vežbi određuje samo za jedan mikrociklus unapred, zbog mogućih ispravki koje se unose u proces pripreme.

Vrsta priprema	Osnovna sredstva	Prip. period jesen zima			Takmič Period 2	Prip. period proleće	
		11	12	1		3	4
1. Pобољшanje sposobnosti koordinacije	Priprema opšteg razvoja vežbama Bez sprava	+	+	+	+	+	+
2. Usavršavanje tehnikе trčanja	- Trčanje sa ubrzanjem (m)	3600,	3600,	3600	4000	4000,	4200
	- Vežbe specijalne pripreme (trčanje sa visoko podignutim kolenima, nisko gaženje i dr) (m).	5500,	5500,	6000	6000	6000,	6000
	- Trčanje iz niskog starta (m)	4000,	4000,	4000	4500	4500,	5000
	- Štafetno trčanje (m)	-	-	-	-	1000,	1500
	- Skok u dalj iz zaleta (broj ponavljanja)	-	24,	24	28	28,	32
- Trčanje sa preponama (broj ponavljanja)	-	16,	16	24	24,	32	
- Drugi vidovi atletike (min).	-	80,	80	100	100,	120	

3. Razvijanje brzinske snage	- Trčanje sa startom do 60m.	4000,4000,4000	4500	4500,5000
	- Trčanje iz hoda (m)	800, 800, 800	1200	1200,1600
	- Trčanje sa helikopterom (m)	- - -	-	- 300
	- Trčanje uzbrdo (m)	- - -	-	- 400
	- Različiti skokovi i vežbe sa skokovima (min)	50, 50, 50	50	50 -
	- Vežbe sa medicinkom (br ponavljanja)	200, 200, 200	200	200, 150
	- Skokovi sa tegom težine 16-32 kg (broj ponavljanja)	200, 200, 300	300	200, 200
	-Vežbe sa tegom do 80% od svoje težine (broj ponavljanja)	150, 200, 250	250	250, 200
4. Razvijanje specij. izdržljivosti	- Vežbe sa tegom više od 80% od svoje težine (broj ponavljanja)	15, 20, 25	25	25, 20
	- Čučnjevi sa partnerom (br ponavljanja)	150, 200, 250	250	250, 200
	- Penjanje uz konopac (br ponavljanja)	15, 15, 20	20	20, -
	- Ponovljeno trčanje na 80-100m sa $\frac{3}{4}$ snage, a ponekad i maksimalno. (m)	3000,3000,4000	4000	4000,5000
5. Razvijanje opšte izdržljivosti	- Ponovljeno trčanje na 120-150 M sa $\frac{1}{2}$ i $\frac{3}{4}$ snage, ponekad i maksimalno(m).	3000,3000,3600	3600	3600,5000
	-Ponovljeno trčanje na 200m sa $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ snage, ponekad i maksimalno, ili ponovljeno trčanje na 250-300m sa $\frac{1}{2}$ i $\frac{3}{4}$ snage, ponekad i maksimalno ili ponovljeno trčanje na 40,60,100m.	4000,4000,5000	5000	5000, 5000
	- Kros u ravnomernom i povremenom tempu (min).	160 160 160	160	160 160
6. Povećanje nivoa opšte fiz pripreme	- Gimnastičke i akrobatske Vežbe (min)	120, 150, 150	150	150, 120
	- Sportske igre (min)	150, 150, 150	150	150, 150

7. Poboljšanje voljnih osobina i sticanje iskustava na takmičenjima	- Takmičenje u trčanju na 100 i 200m -Takmičenje na 60,150 i 300m - Takmičenje u skoku udalj i preponska takmičenja	- - - - - - - - -	2 1 1	2, 2, 1, 2 1, 1,
8. Broj treninga		21, 22, 21	16	17, 16

5.2. Nedeljni plan

Ovde je predstavljen plan rada u decembarsko – januarskom periodu sa zastuplenošću većeg broja skokova, vežbi za razvoj snage, kratkih sprinteva, slabijeg intenziteta, deonica sa $\frac{3}{4}$ ili sa $\frac{1}{2}$ snage.

Dan	Vrsta treninga	Obim / km
1.	- Trčanje u laganom tempu - Košarka - Specijalne trkačke vežbe - Trčanje u vidu ubrzanja - Ponovljeno trčanje (pauza između deonica 10min) - Vežbe za jačanje mišića trbuha i zadnje lože buta - Vežbe sa skokovima - Vežbe sa tegom: poskoci iz čučnja - Istrčavanje	800m 10 – 15 min 6x60m 4x80m 4x300m=45sek 15 min 15 min 6-8 poskoka 15 min
2.	- Trčanje u laganom tempu - Vežbe gipkosti - Trčanje u vidu ubrzanja - Trčanje iz niskog starta - Vežbe sa medicinkom - Ponovljeno trčanje (pauza između deonica 8min) - Specijalne sprinterske vežbe - Istrčavanje	1600m 10-15 min 3x80 m 15x30-40m 4x10-15 ponav. 5-5x200m=29-30sek 4 -5x80-100m 15 min
3.	- Trčanje u laganom tempu - Vežbe gipkosti - Kružni trening 2x: a) skokovi u vis sa klupice b) skokovi preko gimnastičkog konja c) trčanje u mestu sa osloncem ruka o zid d) imitacija kretanja ruku u trčanju(sa tegom) e) bacanje lopte u zid i hvatanje f) čučnjevi sa partnerom na ramenu - Košarka	10 min 10min 15 puta 5-6 puta 15 sek 10 sek 15 puta 3x15puta 20 min

4.	- Pauza	
5.	- Trčanje u laganom tempu - Gimnastičke vežbe - Ubrzanja - Trčanje iz niskog starta - Vežbe na ripstolu i akrobatske vežbe - Poskoci iz čučnja sa tegom na ramenima - Poskoci sa tegom, stav na dve paralelne klupice - Košarka	800m 10 min 6x60m 15x30 -40 m 20 min 6 – 8 puta 3-4x10-15 puta 20 min
6.	- Trčanje u laganom tempu - Vežbe gipkosti - Specijalne brzinske vežbe - Trčanje ubrzanja - Ponovljeno trčanje(pauza između deonica 5 min) - Vežbe sa medicinkom - Kros trčanje sa promenama na 80-100m	1600m 10 min 6x60-80m 3- 4x 80 m 6x150m=29-30sek 10 min 20-25 min
7.	Pauza	

5.3. Dnevni plan

U dnevni plan treninga možemo uvrstiti sledeće oblike kretanja i vežbi: zagrevanje, razne vrste startova, iz različitih položaja, trčanje sa manjim brojem prepona, skokovi preko gimnastičkih sprava, izometrijske vežbe, razne vrste trčanja sa imitacijama, nekoliko starta iz startnih blokova sa ubrzanjem, zatim trčanje po deonicama, lagano trčanje.

6. ZAKLJUČAK

U svim oblicima trenažnog procesa osnovna podela rada zasniva se na razgibavanju, glavnom i završnom delu rada. U glavnom delu opterećenje može biti različito, zavisno od vrste vežbe i karaktera kao i drugih faktora, ali je po pravilu uvek najviše. Završni deo treninga se odlikuje sniženjem opterećenja, i takav pad opterećenja je obavezan za svaki trening bilo u kakvoj formi se on sprovodi. U trenažnoj praksi se uglavnom primenjuje sledeći redosled telesnih vežbi: vežbe za obuku i usavršavanje tehnike; vežbe za razvoj brzine i spretnosti; vežbe za razvoj snage; vežbe za razvoj izdržljivosti. Taktički zadaci se rešavaju usput pri obavljanju i odabiru vežbi. Pripremni period se deli na dve etape: opšte-pripremni i specijalno-pripremni period. Na osnovu pripremnog perioda sastavlja se pripremni plan sa rasporedom sredstava pripreme. U mesečnom planu se sredstva po danima i doziranju vežbi određuju samo za jedan mikrociklus

unapred zbog mogućih ispravki koje se unose u proces pripreme. Priprema sprintera predstavlja kompleksan proces. U toku pripremnog perioda sportista treba da pređe nekoliko programa koji idu paralelno ili jedan za drugim: jačanje mišićnih grupa, usvajanje posebnih elemenata tehnike, razvoj izdržljivosti, brzine i tehnike trčanja.

7. LITERATURA

1. Malacko.J.: Osnove sportskog treninga, Novi Sad, 1991.
2. Zaciorski.V.M.: Fizička svojstva sportista. Savez za fizičku kulturu Jugoslavije, beograd, 1975.
3. Zahorjević.A.: Planiranje i sportska forma. Aktuelno u praksi br.5-6. Zavod za fizičku kulturu Vojvodine, Novi Sad, 1978.
4. Leskošek.J.: Teorija fizičke kulture, NIP Partizan,Beograd, 1976.
5. Marinković.M.A.: Atletika za najmlađe, beograd,1981.
6. Opavsky.P.: Osnovi Biomehanike,Beograd, 1987.
7. Stefanović.Đ. i Stefanović.R.: Teorija i metodika atletike, Beograd, 2002.

PLANNING AND PROGRAMING OF THE TRAINING PROCESS WITH YOUNG SPRINTERS IN THE PREPARATORY PERIOD

SUMMARY

In order to raise the efficiency of the trainer's work in higher level while carrying out the training process, it is necessary to know the rules and to apply the leading factors in time (the application of the means of physical exercises, methods, organizational forms of work and the scope optimization of the load intensity) which contribute to the efficiency of the training process.

The morphologic status represented by the information on longitudinal and transferal dimensionality of the skeleton as well as the information on the body volume has the doubtless but relatively small significance for achieving the results in sprinter running as with men as well as with women.

Sport result in the training process is the product of made selection, regular organization of the working methods and all this in compliance with the individual characteristics of a sportsman.

The plan and the basic division of the activities are based on the exercises for loosening up, speeding up and on load exercises in all forms of the training process

Key words: *trainer, training, result, plan, exercise, speeding up, load*