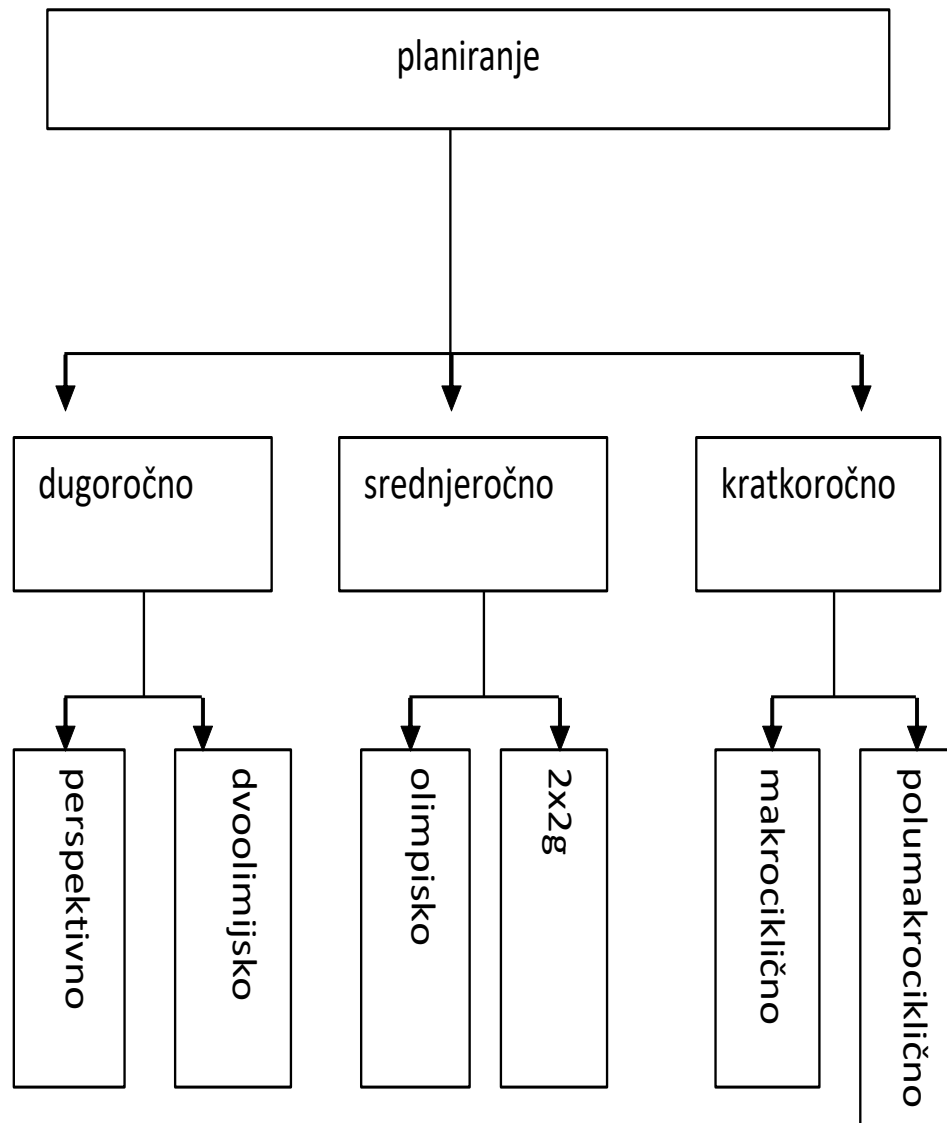


# VRSTE PLANOVA

1. dugoročno planiranje (perspektivno, karijera, dvoolimpijsko planiranje)
2. srednjeročno planiranje (olimpijski ciklus, 2x2godišnja ciklusa)
3. kratkoročno planiranje
4. makrociklus godišnji ili polugodišnji i  
makrociklični periodi (pripremni, predtakmičarski, takmičarski i prelazni)

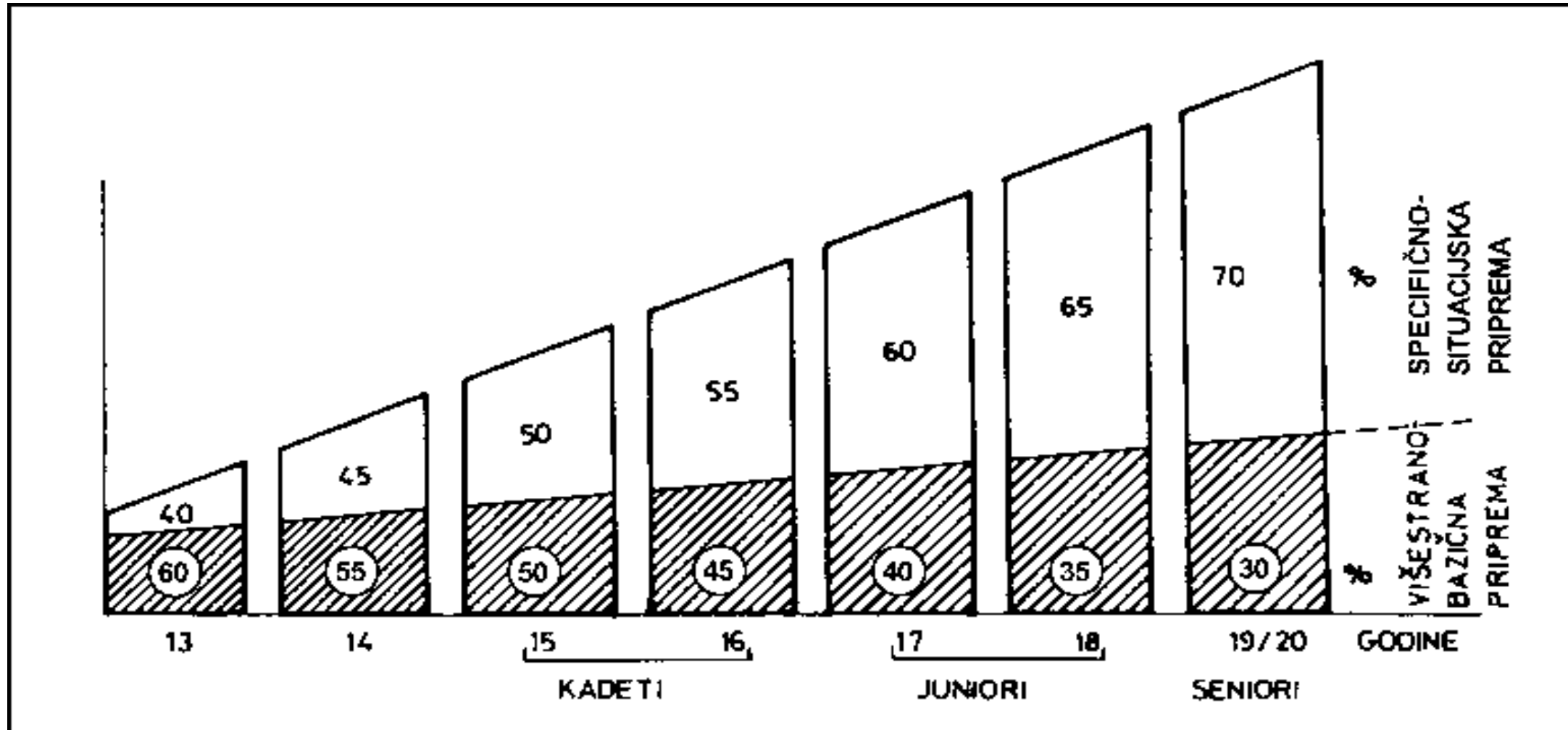
# Shematski prikaz



# ELEMENTI PLANA

- **analiza stanja**
- **ciljevi za ekipu i pojedince**
- **rok za postizanje cilja**
- **sredstva (vežbe, postupci i mere) koja provociraju adaptaciju**
- **ciklusi (u kojima se primenjuju određena sredstva, vrste i trajanje)**
- **forme planova (model plana u kome sa definisanim: ciljevima, zadacima, sadržajima, trajanjem i kontrolom)...**

# Dugoročno planiranje



# Dugoročno planiranje (Sportska karijera i dvoolimpijski ciklus)

- etapa bazične pripreme,
- etapa maksimalne realizacije individualnih mogućnosti i
- etapa produžene sportske karijere.

# Struktura trenažnog rada mlađih kategorija

Usmerenost trenažnog rada	Parametri trenažnog rada	Mlađe kategorije					Ukupno
		A	B	C	D	E	
		9-10 god.	11-12 god.	13-14 god.	15-16 god.	17-18 god.	
Ukupni opseg trenažnog rada	sati	312	468	624	780	1040	3224
	%	100	100	100	100	100	100
Višestrana i bazična priprema	sati	152	146	134	138	140	710
	%	48,7	31,2	21,5	17,7	13,5	22,0
Specijalna i situaciona priprema	sati	-	34	56	92	136	318
	%	-	7,3	9,0	11,8	13,1	9,9
Učenje i usavršavanje tehničkih i taktičkih znanja	sati	148	272	392	500	706	2018
	%	47,4	58,1	62,8	64,1	67,8	62,6
Teorijska priprema	sati	12	16	42	50	58	178
	%	3,9	3,4	6,7	6,4	5,6	5,5

Proporcije različitih tipova kondicijske pripreme i različitih programa kondicijske pripreme u dugoročnom sportskom usavršavanju (izraženo u postocima).

	7-10 GODINA	11-14 GODINA	15-18 GODINA
VIŠESTRANA PRIPREMA	50	40	20
BAZIČNA PRIPREMA	30	30	30
SPECIFIČNA PRIPREMA	20	20	30
SITUACIJSKA PRIPREMA	0	10	20
RAZVOJNI PROGRAMI	50	50	30
OBNAVLJ. PROGRAMI	10	20	30
REGENERAC. PROGRAMI	10	10	20
PREVENTIVNI PROGRAMI	30	20	20
VIŠESTRANO-BAZIČNA/ SPECIFIČNO- SITUACIJSKA	80/20	70/30	50/50
TE-TA /KOND.PRIP.	30/70	60/40	70/30

# *Faze i detalji dugoročne pripreme*

Faze	Broj godina	Broj treninga nedeljno	Trajanje treninga u minutama	Godišnji trenažni obim u satima
Preliminarna priprema	1-3	3-4	45-60	120-170
Početna specijalizacija	2-3	4-5	75-90	250-300
Visa specijalizacija	2-3	6-9	60-120	500-750
Sportsko usavršavanje	individualno	6-12	70-150	750-1400



# Glavni trenažni ciljevi u **preliminarnoj** fazi pripreme sportista

Sposobnosti	Glavni trenažni ciljevi
Tehničke	Usvajanje specifičnih i opštih veština, razvijanje specifičnih i opštih koordinacionih sposobnosti
Fizičke	Višestrani razvoj motoričkih sposobnosti s posebnim naglaskom na veštine koje su specifične za određeni sport i povećanje opšte trenažne sposobnosti
Taktičke	Upoznavanje sa taktičkim zahtevima izabranog sporta, sticanje osnovnog taktičkog znanja i tehničko-taktičkih veština
Mentalne	Jačanje interesovanja za izabrani sport, stvaranje stabilne motivacije i savesnosti za nastavak pripreme, usvajanje osnovnih moralnih principa, „fer igre“, timskog duha, itd.

# Glavni trenažni ciljevi u fazi početne **specijalizacije** u pripremi sportista

Sposobnosti	Glavni trenažni ciljevi
Tehničke	Dalji razvoj <b>specifičnih veština</b> i izbor najpovoljnijih sportskih disciplina i takmičenja. Dalje unapređenje tehničkih i koordinacijskih sposobnosti
Fizičke	Specijalizovaniji razvoj motoričkih sposobnosti s naglaskom na specifične zahteve određenog sporta. <b>Adaptacija</b> na trenažna opterećenja koja su tipična za taj sport
Taktičke	<b>Ozbiljnije</b> usvajanje takmičarskih pravila i taktike i dalje unapređenje taktičkog znanja i tehničko-taktičkih veština
Mentalne	Sticanje samopouzdanja i volje, formiranje svesti i odgovornosti u trenažnim situacijama i na takmičenjima, dodatno jačanje motivacije za trening i takmičenje u izabranom sportu

# Glavni trenažni ciljevi u fazi sportskog usavršavanja

Sposobnosti	Glavni trenažni ciljevi
Tehničke	Dalje unapredenje tehnike pokreta s posebnim osvrtom na individualni stil i sposobnosti sportiste
Fizičke	Postizanje najvišeg nivoa specifičnih fizičkih sposobnosti i njihova efikasna primena
Taktičke	Postizanje taktičke kreativnosti, dalji razvoj tehničko-taktičkih veština i usavršavanje i automatizovanje omiljenih tehničko-taktičkih veština
Mentalne	Potpuna posvećenost vrhunskom postignuću, dostizanje najvišeg nivoa samopouzdanja, kontrole raspoloženja, efikasne emocionalne kontrole i mentalne čvrstine

DUGOROČNO  
PLANIRANJE  
SPORTSKOG  
TRENINGA  
(PERSPEKTIVNO)

SPORTSKA KARIJERA

DVOOLIMPIJSKI CIKLUS

SREDNJEROČNO  
PLANIRANJE  
SPORTSKOG  
TRENINGA

OLIMPIJSKI CIKLUS

DVOGODIŠNJI CIKLUS

KRATKOROČNO  
PLANIRANJE  
SPORTSKOG  
TRENINGA

GODIŠNJI MAKROCIKLUS

POLUGODIŠNJI MAKROCIKLUS

TEKUĆE  
PLANIRANJE I  
PROGRAMIRANJE  
SPORTSKOG  
TRENINGA

MEZOCIKLUS – PERIOD

MEZOCIKLUS – FAZA

OPERATIVNO  
PROGRAMIRANJE  
SPORTSKOG  
TRENINGA

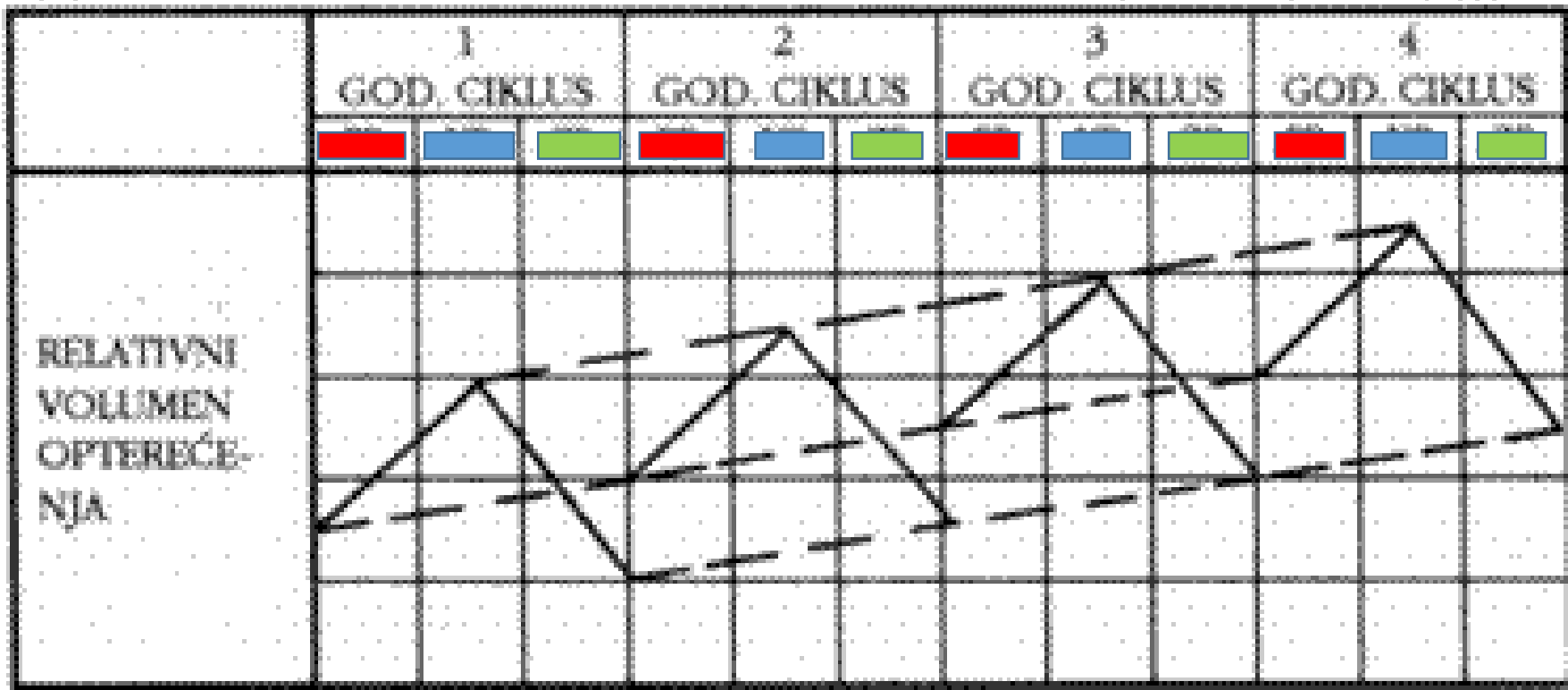
MIKROCIKLUS

TRENAŽNI DAN




POJEDINAČNI TRENING

# Srednjeročno planiranje i programiranje treninga (Olimpijski ciklus)

- U prve dve godine sprovode se prošireni pripremni periodi, treningom se povećavaju kapaciteti bazičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti, usavršavaju se i automatizuju nova ekonomičnija tehnička i taktička znanja i sposobnosti takođe vrši se pretvaranje istih u odgovarajući razvoj specijalne funkcionalne i motoričke pripreme;
- U trećoj godini dominira struktura treninga i sistema takmičenja kakav se predviđa za olimpijsku godinu. U ovom periodu olimpijskog ciklusa testira se model treninga i takmičenja koji će biti u olimpijskoj godini;
- U četvrtoj godini realizuje se provereni model sa eventualnim korekcijama koji osigurava najviši nivo sportskih dostignuća na olimpijskom takmičenju.



\_\_\_\_\_ DINAMIKA VOLUMENA OPTEREĆENJA U GODIŠNJIM CIKLUSIMA  
 - - - - - DIFERENCIJALNI POKAZATELJI VOLUMENA OPTEREĆENJA

PP -   
 TP -   
 ZP - 

# Kratkoročno planiranje (Godišnji i polugodišnji ciklus)

Kratkoročno planiranje i programiranje treninga provodi se za vremenski interval od **godinu dana** i odnosi se na jedan godišnji ili polugodišnji ciklus treninga. Godišnji ciklus treninga planira se u okviru jednog ili više trenažnih **makrociklusa**. Svaki makrociklus sadrži tri osnovna perioda: **pripremni**, **takmičarski** i **prelazni**.

# U cilju što efikasnije izrade kratkoročnog plana i programa treninga potrebno je definisati sledeće elemente:

- Utvrditi globalne i parcijalne ciljeve pojedinaca i ekipe u pojedinim vremenskim segmentima godišnjeg plana;
- Utvrditi glavne zadatke u periodima godišnjeg ciklusa;
- Definirati inicijalno (početno) stanje i nakon toga prognozirati tranzitna (prelazna) stanja i finalno (dolazno) stanje osnovnih komponenata sportske forme koje podležu uticaju treninga (funkcionalno-motoričke sposobnosti, nivo tehnike, taktičke sposobnosti);
- Definirati periodizaciju odnosno trajanje pojedinih perioda u makrociklusu i pojedinih etapa u pripremnom, takmičarskom i prelaznom periodu;
- Definirati lokalitete, gde će se realizovati pojedini periodi, etape i mikrociklusi treninga;
- Utvrditi generalnu koncepciju takmičarskog perioda s precizno utvrđenim kalendarom takmičenja i podvučenim najvažnijim takmičenjima;
- Okvirno utvrditi upotrebu sredstva, opterećenja i modalitete treninga u pojedinim delovima (periodi i etape) godišnjeg ciklusa;
- Definirati odnose pojedinih vrsta trenažnog rada (bazična, specijalna i situaciona i takmičarska priprema);
- Precizno utvrditi krivulju, odnosno distribuciju globalnog opterećenja i, posebno, komponenata intenziteta i ekstenziteta;
- Utvrditi moguću distribuciju (raspored) metoda trenažnog rada u pojedinim delovima godišnjeg ciklusa treninga;
- Odrediti vremenske tačke za kontrolu kumulativnih efekata treninga i sportske forme;
- Predvideti odgovarajući broj pomoćnih (alternativnih) trenažnih potprograma u slučajevima kada trenažni procesi mogu krenuti neželjenim tokom.
- Na kraju se za godišnji ciklus treninga daje sumarni pregled ukupnog trenažnog rada, broja takmičarskih dana i dana odmora itd.