

Trenažni uticaji i programiranje treninga za plivače uzrasta 12-16 godina

Dejan Pejinović

Poboljšanje rezultata kod mladih sportista:

- Trening
- Rast i razvoj

Dugoročan plan razvoja (DPR)

- koncipiranje i sprovođenje optimalnog sistema treninga, takmičenja i oporavka tokom sportske karijere, koji je u direktnoj vezi sa razvojnim periodima mladog sportiste.
- Ukoliko se ne slede smernice sistematskog rada , vrlo je izvesno da će doći do stabilizacije rezultata s prestankom rasta i razvoja.
- kod nekih sportista doći i do regresa rezultata, a u tom trenutku kratkoročan plan treninga, koji je sproveden je nepovratan i nepopravljiv.
- **Regresija rezultata** - najčešći razlog odustajanja od plivanja, pre nego što se sportista približi granici svog potencijala.

Teorijske osnove DPR

- DPR sportiste je plan baziran na ljudskom rastu i razvoju. Temelji se na prihvatanju sportiste kao centralne figure u planu.
- Poznato je da svi ljudi prolaze kroz iste faze razvoja, ali sa značajnim individualnim razlikama u odnosu na vreme i intezitet bioloških promena. Svakako je važno napomenuti da do rasta i razvoja pojedinca dolazi bez obzira na trening, ali plivački trening može poboljšati promene koje su uobičajene.
- Naučna iskustva pokazuju da postoje kritični (senzitivni) periodi u razvoju pojedinca, tj. periodi posebne osetljivosti pojedinih sistema organizma, u kojima učinak treninga može biti maksimalan.

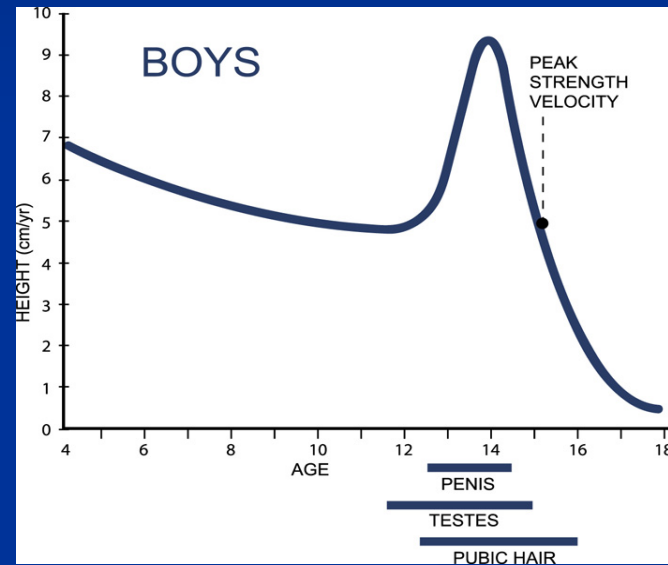
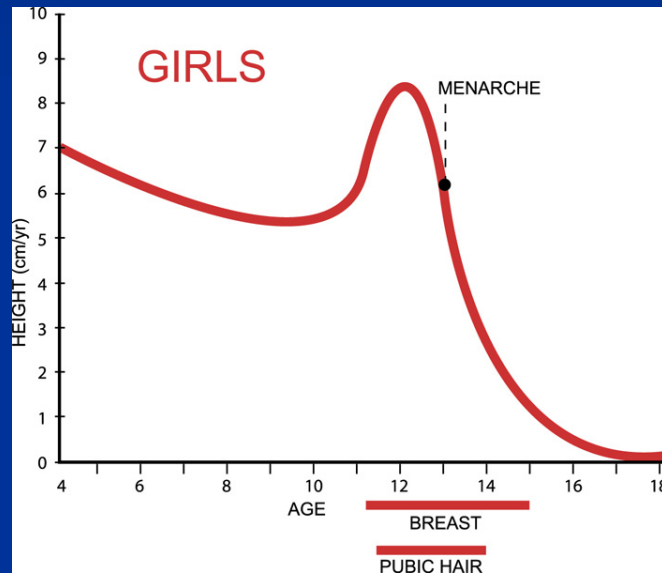
Razvojno doba

- rast – merljive promena telesnih veličina
- sazrevanje – kvalitativne i strukturalne promene telesnih sistema
- razvojno doba - odnos rasta i sazrevanja sa hronološkim uzrastom
- LTAD potreba za identifikacijom ranog, prosečnog i kasnog sazrevanja
- osmišljavanje adekvatnog trenažnog programa u skladu sa optimalnom spremnošću za trening
- za hronološki uzrast 10- 16 godina moguće često 4-5 odstupanja u razvojnom uzrastu .

Najveći prirast visine (NPV)

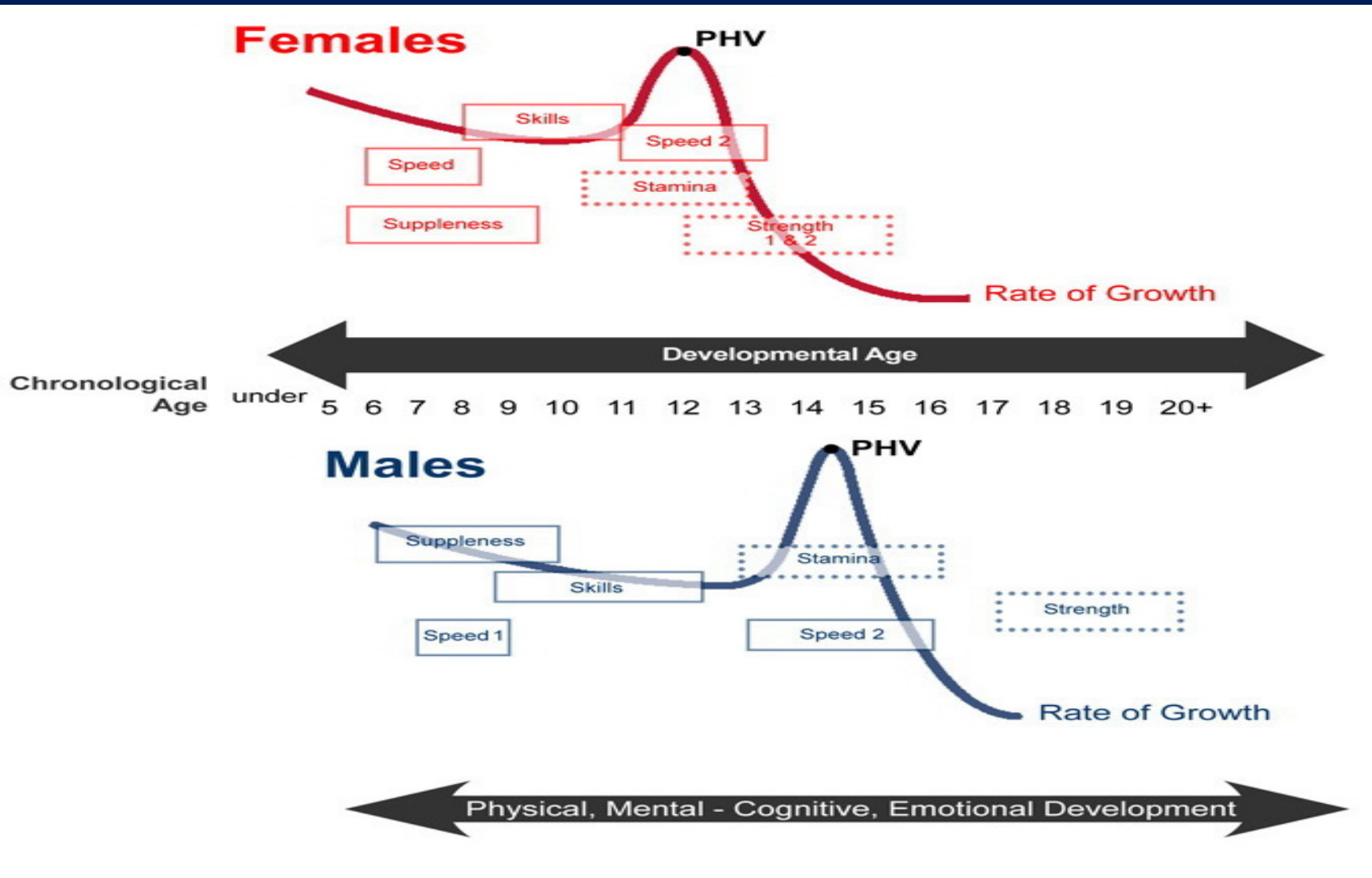
- DPR – doba posle najvećeg prirasta visine – biološka spremnost za početak treninga ozbiljne fiziološke usmerenosti
- uzrast NPV- godina razvoja sa najvećim longitudinalnim rastom
- obavezna periodična merenja (svaka 4-5 meseci u predpubertetskom uzrastu)

Figure 1. (Canadian Sport for Life) Maturity Events in Girls (Modified after Ross et al., 1977)



Mogućnost trenažnog uticaja

- stepen adaptacije na različite trenažne uticaje je različit
 - genetski faktor
 - **senzitivni (kritični)** razvojni periodi povećane (optimalne) adaptacije na različite trenažne uticaje



**TRENINGOM SE UVEK MOŽE
UTICATI NA SVE SISTEME!**

Faze DPR

1. **Učimo plivanje kroz igru (osnove)** – učenje osnovnih pokreta u vodi
2. **Učimo da treniramo** – učenje plivačkih tehnika
3. **Treniramo** – formiranje baznih fizioloških svojstava organizma, usavršavanje tehnika
4. **Treniramo za takmičenje** – optimizacija fizioloških svojstava organizma
5. **Treniramo i pobeđujemo** – maksimizacija fizioloških svojstava organizma

Rana faza treninga (faza I , II)

- osnovne plivačke veštine – rani uzrast pogodan za učenje
- bitna ravnoteža između razvoja tehnike i razvoja rezultata!
- rani šampioni – trebalo bi da budu primećeni isključivo preko kvalitetne tehnike plivanja!
- pre potpunog sazrevanja nemoguće potpuno odrediti stvarni potencijal krajnjeg dostignuća
- specijalizacija hronološki uzrast 13-14 Ž , 15-16 M

Mentalni, kognitivni i emotivni razvoj

- trenažni i takmičarski programi prilagođeni stepenu mentalnog razvoja
- uticaj na psihološki razvoj sportiste
- razvoj etičkih, motivacionih osobina
- edukativni sportski aspekt
- sportske navike i ljubav prema sportu

Treniramo!

Formiranje baznih fizioloških svojstava organizma!!!
Nastavak usavršavanje tehnika!!! (DPS, SE)!!!

-Uzrast: devojčice 11(12)-16, dečaci 12(13)-18 godina

- glavni naglasak je na aerobnom radu
- trening postaje visoko obiman i nisko intenzivan

- Bitno je da sportisti (i roditelji) u ovoj fazi ozbiljno shvate trening i posvete mu više pažnje, jer se on ne može sprovesti u kratkom vremenskom periodu.
- Bitno je da treneri objasne važnost ove faze razvoja i stvore atmosferu da se trening ovakvog karaktera može sprovesti u okviru grupe!
- Prema kraju ove faze moramo napraviti prostor za razvoj snage. Priprema podrazumeva učenje ispravne tehnike rada na sa opterećenjem.

- Kritični period - **aerobni kapacitet**(12-14, 13-15)
- Kritični period **brzine**(drugi)
- prvi prozor **snage**, devojčice posle faze rasta

- Ova faza je sa **fiziološko-funkcionalnog** aspekta najbitnija faza za dostizanje kasnijeg punog potencijala sportiste , i kao takva je **nenadoknadiva!!!**

Osnovni preduslovi za prelazak u ovu fazu treninga

1. biološka zrelost (subjektivna procena)
2. potpuna tehnička osposobljenost plivača (sve četiri tehnike, okreti, disciplina)!!!
3. Redovno prisustvo na treninzima u prethodnoj fazi (5x 60-90min)!!!
4. trenažna sposobnost plivanja u seriji

Primer kriterijumskih testova za početak ove faze

1. 8-12x 100 kraul @2 (pravilni elementi)
2. 8-12x 100 mešovito @2.30 (pravilni elementi)
3. Samouvereno 200 mešovito na takmičenju
4. 100 delfin sa perajima

Planiran obim plivanja

- 11 godina (pripremna faza)

5-6 x 90 min (4000-4500m po treningu) – 20-25km/n

- 12 godina

6-7x 105 min (5000-6000m po treningu) – 30-35km/n

- 13-14 godina

7-8x nedeljno (6000-7000 po treningu) – 40-55 km/n

- 15-16 godina

- 8-10x nedeljno – intenzitet ↑↑↑

MINIMUM 46-48 nedelja godišnje!!!

Usmerenost treninga

- aerobni kapacitet (ne moć!!!) – A1,A2,A3,AT(AP)
En1,En2
- Mešovito (svaka tehnika posebno + IM red)
- Ekstenzivan kraul (sve distance) – tehnika, ruke, noge
- Setovi efikasnosti DPS i razvoja tehnike (50ice veliki odmori)
- Brzina
- Jedno takmičenje mesečno (max 12 godišnje)

Sadržaj treninga

- **Progresivni repetitivni setovi AP kraul** (50,100,200)
1500-5000m – 2x nedeljno
Broj ponavljanja, intenzitet, odmor – REDOM!!!
- **Kontinuirani setovi kraul tehn-ruke**
(400,800,1000) 1x nedeljno
- **DOUBLE UP kraul**(50→200 ili 100→400) ili **Negativan prolaz** 1x nedeljno

-

Sadržaj treninga

- Mešovito

kraul-mešovito kombinacija bez delfina + delfin ponavljanja odvojeno 1-2x nedeljno

- Izabrana tehnika v/r/n/tehn kombinacija 1-2x nedeljno (fokus na 1 tehnici nedeljno)

- Setovi tehnike 6-12x50 @1.30/2 (progresivna brzina sa zadržavanjem broja zaveslaja) 1x u dve nedelje

- **Brzina + elementi** - dodatni rad 2-3x nedeljno

Suvi trening

- 2-4 x nedeljno progresivno sa godinama
- core – težina tela - gume- medicinke
- ka kraju perioda učenje elementarnih pokreta u teretani slobodnim opterećenjem (šipka, DB)
- **Devojke (14+) X 2 !!!**

Nosioci aktivnosti:

- Klubovi!!!
- Nacionalni program periodično (kampovi)

- **Verovanje!**
- **Istrajnost !**
- **Doslednost!**
- **Atmosfera!**

Hvala na pažnji!

Pitanja???