

ŠPORTNO TRENIRANJE KOT SYSTEM

CILJI

1. Spoznati vrste sistemov, cilje, procese in zakonitosti športnega treniranja,
2. Razumeti načela športnega treniranja,
3. Poznati obdobja treniranja.
4. Pripraviti letni načrt tekmovanj in treniranja za igralca 12/13 let.

Vrste sistemov

- Enostavni, zapleteni in kompleksni,
- Enostavnih sistemov v naravi ni,
- Povezave pri zapletenih sistemih se nenehno spreminjajo,
- Sistem športnega treniranja je zapleten,
- Za lažje obvladovanje ga poenostavimo na raven kot ga še lahko obvladujemo (Šarabon, 2014).

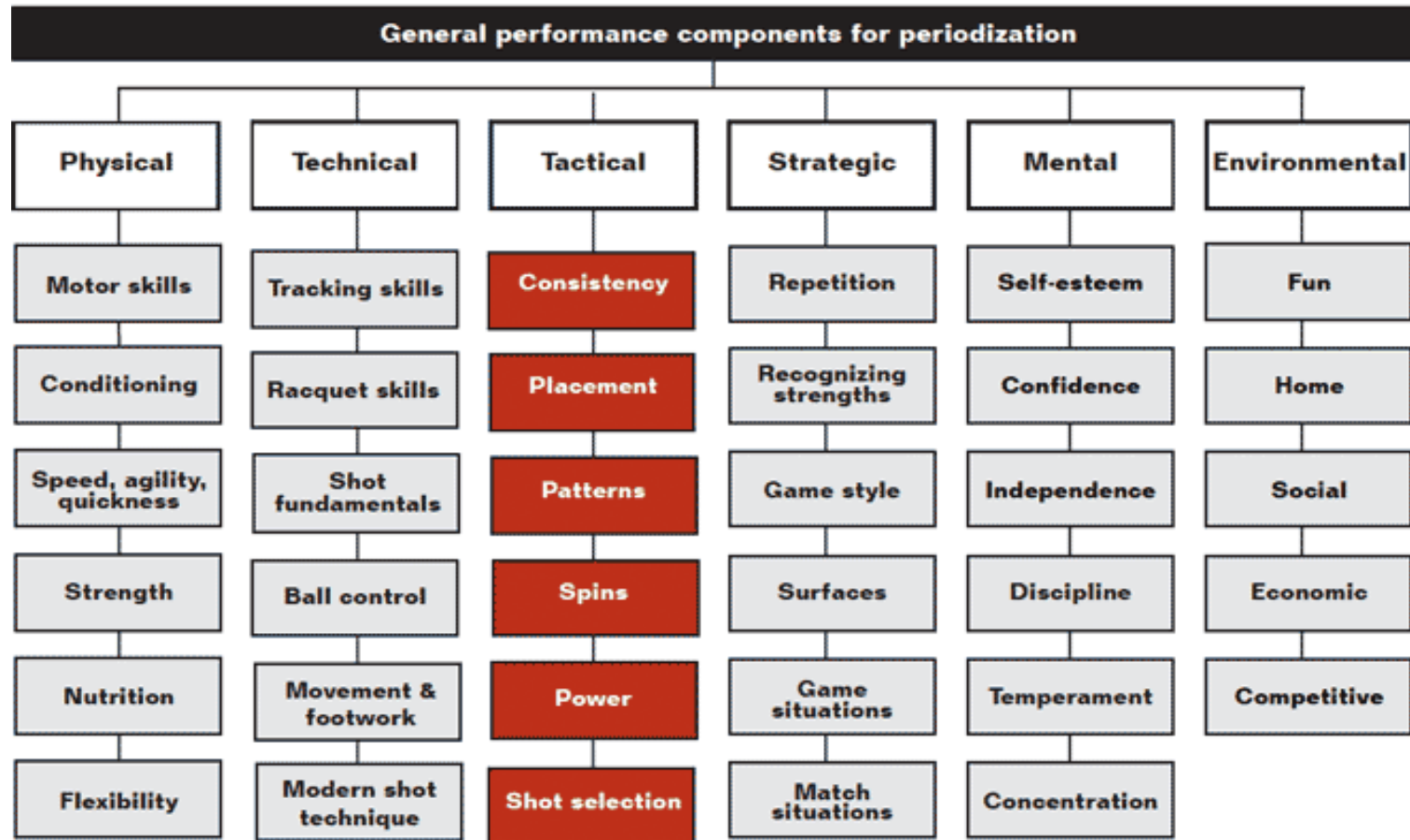
Vrste športov

1. Odlična koordinacija in nadzor gibanja – forme,
2. Izjemna hitrost in cikličnost,
3. Izjemna moč in hitrost,
4. Izjemne veščine v obladovanju tekmeca,
5. Izjemne veščine premagovanja zunanjih sil s ciljem gibanja,
6. Veščine z nizko aktivnostjo in poudarjenim stresom,
7. Kombinirani športi (Bompa, 1986).

Vrste športov

1. Odlična koordinacija in nadzor gibanja – forme (**gimnastika, umetnostno drsanje...**),
2. Izjemna hitrost in cikličnost (**teki – kratki, srednji, veslanje, plavanje,...**),
3. Izjemna moč in hitrost (**dviganje uteži, skoki, meti...**),
4. Izjemne veščine v obladovanju tekmeča (**športne igre, judo, boks,...**),
5. Izjemne veščine premagovanja zunanjih sil s ciljem gibanja (**jahanje, jadranje, moto športi,...**),
6. Veščine z nizko aktivnostjo in poudarjenim stresom (**streljanje, lokostrelstvo...**),
7. Kombinirani športi (**deseterboj, triatlon,...**) (Bompa, 1986).

Kaj pa tenis?



Cilji športnega treniranja

- Vedeti v kateri smeri in v kolikšni meri se športnikove lastnosti in sposobnosti spreminjajo,
- Optimizacija trenažnega procesa,
- Učinkovito spreminjanje biopsihofizičnega stanja športnika.

Procesi športnega treniranja

1. Načrtovanje,
2. Organizacija,
3. Izvedba,
4. Nadzor in ocena učinkov,
5. Ponovno načrtovanje.

Načrtovanje in organizacija

- Na podlagi zbranih podatkov, izkušenj ter vedenja,
- Priprava dolgoročnega načrta, letnega načrta, mesečnih, tedenskih programov...
- Izbor trenažnih sredstev ter obremenitev (količina in intenzivnost),
- Priprava pogojev za izvedbo treniranja (prostori, oprema, kadri).

Izvedba treniranja in nadzor učinkov

- Izvajanje praktičnih postopkov,
- Prilagajanje načrtovanih obremenitev,
- Spremljanje med načrtovanimi in dejansko izvedenimi postopki,

- Spremljanje tekmovalnih dosežkov,
- Izvajanje meritev, testiranj...,
- Analiza zbranih podatkov...
- Ponovno načrtovanje.

Proces športnega treniranja

- Voden po znanstvenih, strokovnih in pedagoških načelih,
- Načrtovan in sistematičen,
- Dviguje zmogljivost športnika, zmanjšuje možnost poškodb in pretreniranosti ter omogoča športne dosežke.

Načela športnega treniranja

1. Aktivno in zavestno vključevanje športnika v trenažni proces,
2. Vsestranski razvoj športnika,
3. Individualni pristop k razvoju športnika,
4. Specializacija,
5. Cikličnost in spremenljivost,
6. Rastoča obremenitev,
7. Sistematičnost,
8. Racionalnost.

Aktivno in zavestno vključevanje športnika v trenažni proces

- Kratkoročen cilj je aktivno vključevanje v trenažni proces, sodelovanje pri postavljanju načrtovanju, izvedbi, analizi,..., samostojno izvajanje enostavnih nalog (raztezanje, preventivne vaje...),
- Dolgoročen cilj je, da športnik prevzame popoln nadzor nad upravljanjem svoje športne kariere (trenerska ekipa ima podporno in svetovalno vlogo).

Vsestranski razvoj športnika

- Celosten pristop k razvoju športnika pomeni hkratno delovanje/vplivanje na osebnostne, psihološke, kondicijske, taktične, tehnične sposobnosti, veščine značilnosti,
- Povečanje zmogljivosti športnika je posledica hkratnega učinka številnih dejavnikov z uporabo različnih pristopov, metod in trenažnih sredstev,
- Trener dolgoročno išče ustrezno razmerje med temeljnimi in specifičnimi cilji.

Vsestranski razvoj športnika

Obdobje	Značilnosti	Leta
Predtreniranja	Razvoj gibalnih sposobnosti in veščin	6-8
Osnovno	Razvoj različnih gibalnih sposobnosti, veščin in taktično-tehničnih osnov	8-9
Gradilno	Razvoj kondicijskih sposobnosti in taktično-tehničnih osnov	9-14
Prehod k vrhunskim dosežkom	Razvoj specifičnih kondicijskih sposobnosti in individualnega igralnega načina	14-16
Treniranje za vrhunske dosežke	Razvoj igre v tekmovalnih pogojih	16-19
Treniranje za najvišje dosežke	Celosten razvoj in iskanje skrajnih meja zmoglosti športnika	19 >

Individualni pristop k razvoju športnika

Športno treniranje je potrebno prilagoditi posameznemu športniku,

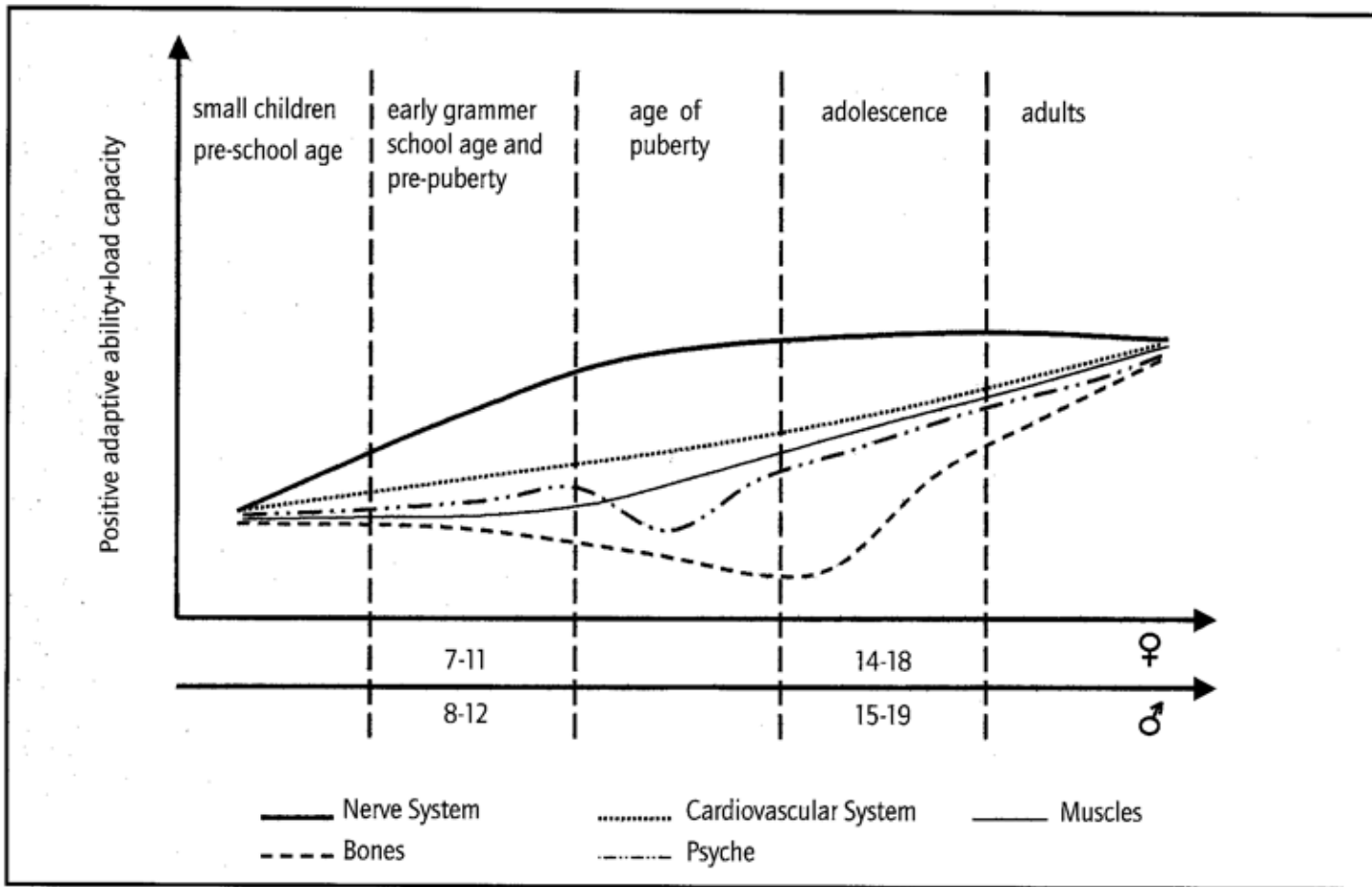
Dejavniki, ki mora upoštevati trener so:

- Kronološka/biološka starost,
- Zdravstveno stanje,
- Spol,
- Staž treniranja,
- Trenažno obdobje,
- ...

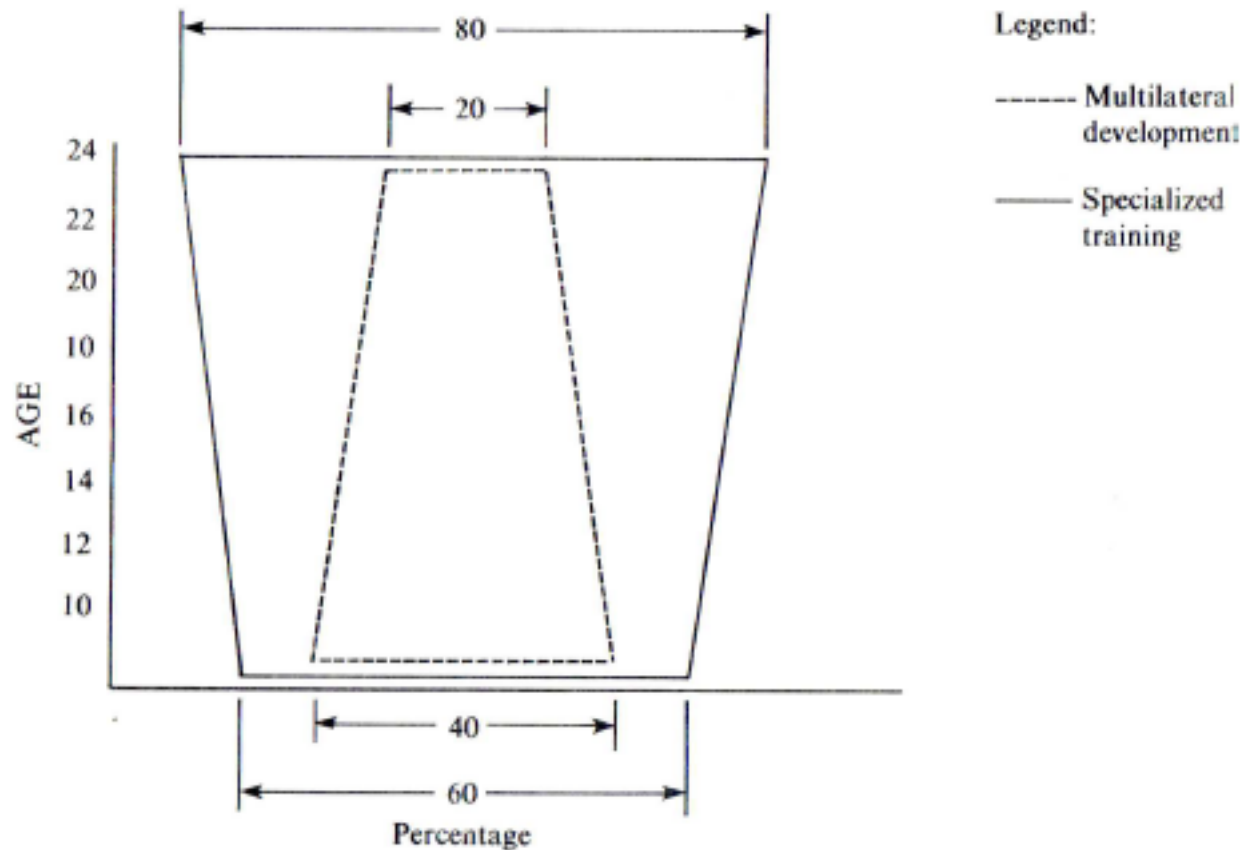
Specializacija

- Pomeni delež specifičnega teniškega treninga, ki se skozi obdobja dolgoročnega razvoja ali letnega načrta tekmovanj in treningov spreminja,
- Trener mora odlično poznati zahteve in trende razvoja športne panoge,
- Skozi obdobja razvoja se delež splošnega/vsestranskega treninga zmanjšuje,

Specializacija



Specializacija



Cikličnost in spremenljivost

- Je stalnica v vseh bioloških organizmih,
- Posledica športnega treniranja je stalna razgradnja (katabolna f.) in izgradnja (anabolna f.), kar povzroča spremembe v športniku,
- Ob ustrezni obremenitvi je ta proces pozitiven, ob prenizki/previsoki negativen,
- Načelo cikličnosti je obremenitev (utrujenost, zmanjšana zmogljivost športnika), ki ji sledi zmanjšanje treninga/prekinitev (odmor) in prilagajanje organizma na premagani napor.

Cikličnost in spremenljivost

- Ustrezno načrtovanje/menjavanje obremenitve in odmora je ciklizacija, ki poteka v določenih časovnih obdobjih,
- Spremenljivost športnega treniranja trener upošteva v vseh enotah treniranja,
- Trener spreminja: količino (obseg), intenzivnost, pogostost in vsebine,
- Umetnost treniranja: upoštevati, znanstvena/strokovna načela na lasten in kreativen način ob upoštevanju preteklih trenerskih izkušenj.

Rastoča obremenitev

- Poteka tako na ravni makro, mezo, mikrociklov kot tudi trenažnih enot,
- Velja tako za začetnike kot tudi vrhunske športnike,
- Obremenitev trener povečuje s:
 - številom trenažnih enot,
 - številom trenažnih enot v enem dnevu,
 - količino in intenzivnost znotraj trenažne enote.

Sistematičnost

- Športno treniranje je logično zaporedje izbire trenažnih sredstev z ustrežno obremenitvijo ob upoštevanju ravni športnika (celostno),
- Trener upošteva naslednje zaporednje trenažnih vsebin:
 1. Moč in hitrost,
 2. Agilnost, hitrostna vzdržljivost,
 3. Taktično/tehnične trening,
 4. Jakost,
 5. Aerobna vzdržljivost,
 6. Regeneracijske aktivnosti.

Racionalnost

- Pomeni športno treniranje, kjer trener in športnik dosemeta največji učinek z optimalno obremenitvijo (obseg in intenzivnost) ter z izborom vsebin, ki upoštevajo individualne značilnosti športnika.
- Pretirano povečevanje obsega ali intenzivnosti v tenisu lahko vodi v pojav poškodb, pretreniranost ali celo izgorelost in prenehanje.

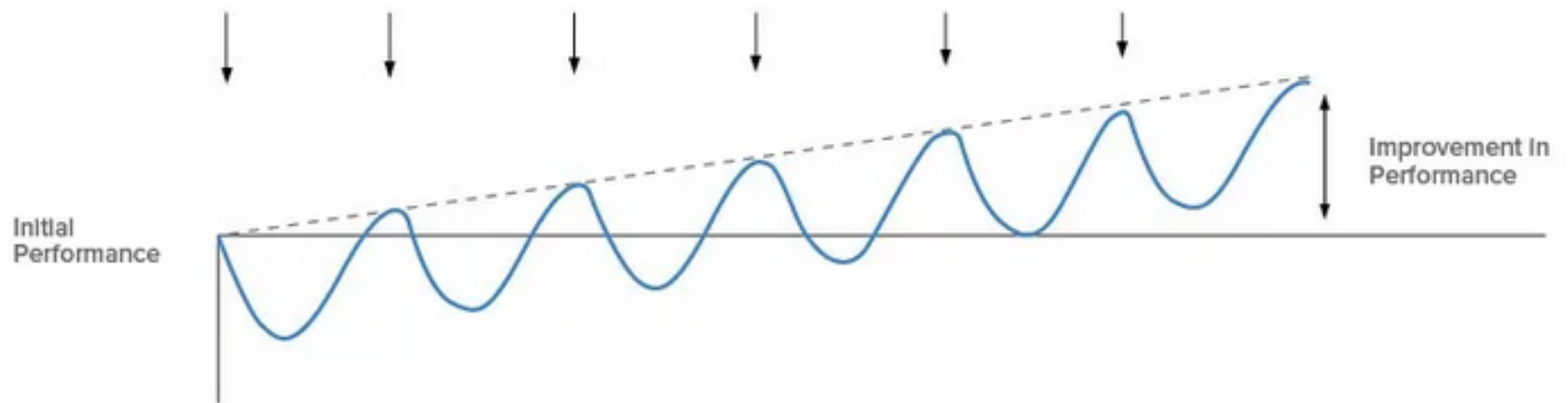
Odzivi organizma na obremenitev

- Proces katabolne ter anabolne faze,
- Homeostaza,
- Primeren dražljaj,
- Prilagajanja.

Obremenitev določajo:

- Obseg,
- Intenzivnost,
- Odmor.

Superkompenzacija



Osnove načrtovanja v športu

- Trenažna enota,
- Mikrociikel,
- Mezociikel,
- Makrociikel,
- Letni načrt tekmovanj in treningov,
- Olimpijski cikel.

Obdobja letnega načrta

1. Pripravljalno:
 - Splošno (4-6 tednov),
 - Specifično (4-6 tednov).
2. Predtekmovalno (1-3 tedne),
3. Tekmovalno (odvisno od tekmovanj)
4. Prehodno (do 3 tedne):
 - Počitek,
 - Aktiven počitek.

Letni načrt za igralca 12/13&u

Mesec	Okt.				Nov.				Dec.				Jan.				Feb.				Mar.				Apr.				Maj.				Jun.				Jul.				Avg.				Sept.			
Obdobje	Preh.				Pripravljalno				Pr.te.				Tekmovalno				Pr.Pripravljalno				Pr.te.				Tekmovalno				Preh.				Priprav.															
Teden	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
TURNIR																																																
TENIŠKI TRENING																																																
Individualni		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3								
- trajanje	60	60	60	75	60	75	60	75	60	75	60	75	60	60	60	75	75	75	75	75	75	75	75	75	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	75	75	75	75	75	75			60	60				
Sparing		4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	4	4	4	3	4	4	4	4	?	?	?	?	?	?	?	?	3	3	3	3				
- trajanje	90	90	120	90	120	90	120	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	120	90	120	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	60	60	90	90				
Koordinacija - tenis	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3			4	4				
Pospeševanje	1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
Ritem - tempo, gibanje	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2			3	3				
Tehnika - situacijsko	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4				
Taktika - igralne situacije	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5	5				
Servis - return	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2			3	3				
Sparing - posamezno	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					4				4	4	4		4	4	4		4	4	4	4					4	4	4				4	4				
Sparing - dvojice	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1				1	1	1		1	1	1		1	1	1						1	1	1				1	1				
KONDIJIJSKI TRENING																																																
Število	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4				
Koordinacija - splošno	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2														3	3	3	3	3	3	3	2	2								3	3	3	3				
Ravnotežje	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														1	1	1	1	1	1	1	1	1								1	1	1	1				
Agilnost	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														1	1	1	1	1	1	1	1	1								1	1	1	1				
Hitrost	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														2	2	2	2	2	2	2	2	2								2	2	2	2				
Reakcijska hitrost	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1														1	1	1	1	1	1	1	1	1								1	1	1	1				
Gibljivost	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Moč (rok,nog,tru,hrb)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Moč - medicinke	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Moč - trener																																																
Moč - pliometrija																																																
Aerobna vzdržljivost	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Anaerobna vzdržljivost																																																
Športna igra																																																
Regeneracija																																																

Vprašanja