

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

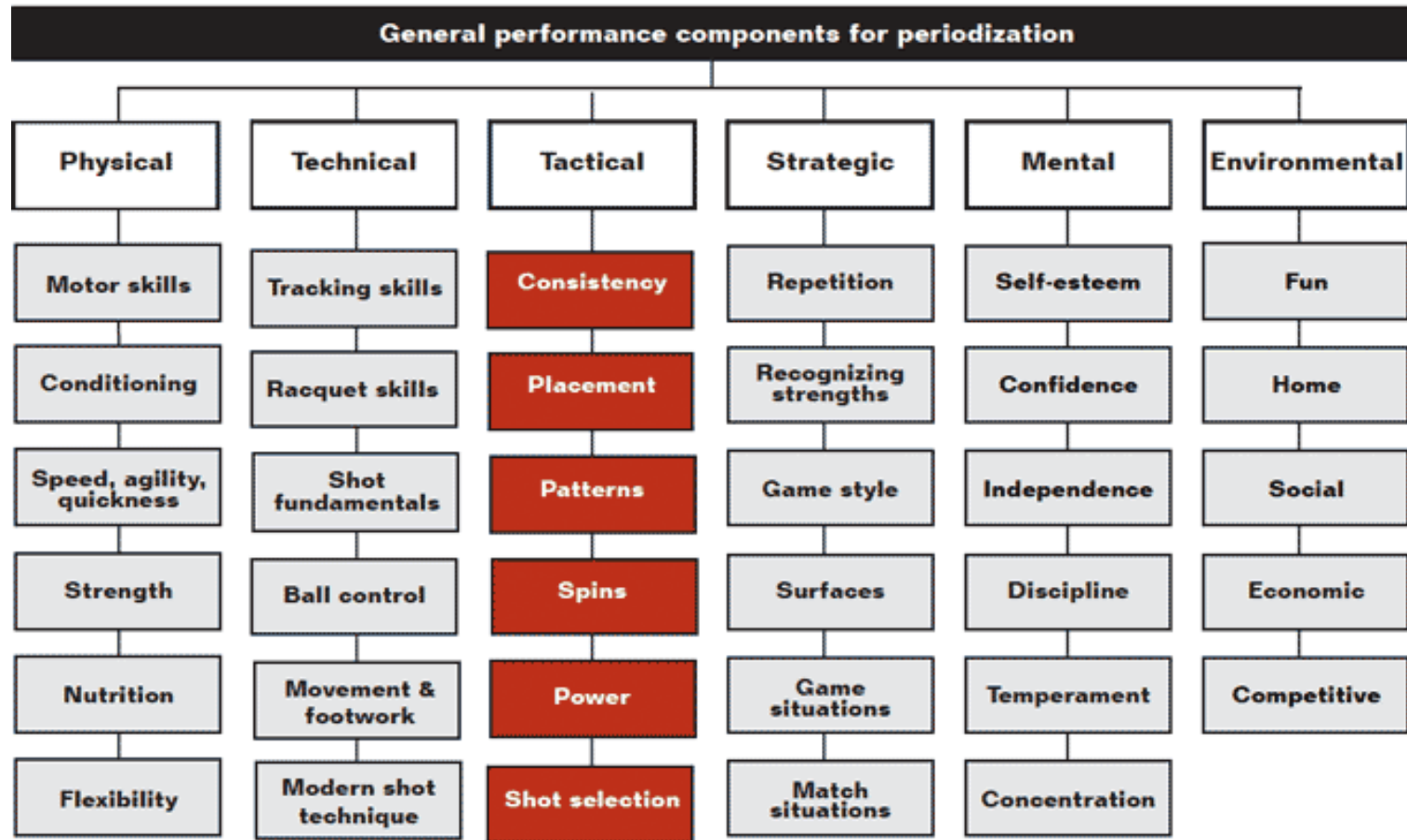
# Vrste športov

1. Odlična koordinacija in nadzor gibanja – forme,
2. Izjemna hitrost in cikličnost,
3. Izjemna moč in hitrost,
4. Izjemne veščine v obladovanju sebe in 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 sebe in tekmeca (**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

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

# 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 ciljev in 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 zmognosti športnika	19 >

# Individualni pristop k razvoju športnika

Športno treniranje je potrebno prilagoditi posameznemu športniku,

Dejavniki, ki mora upoštevati trener so:

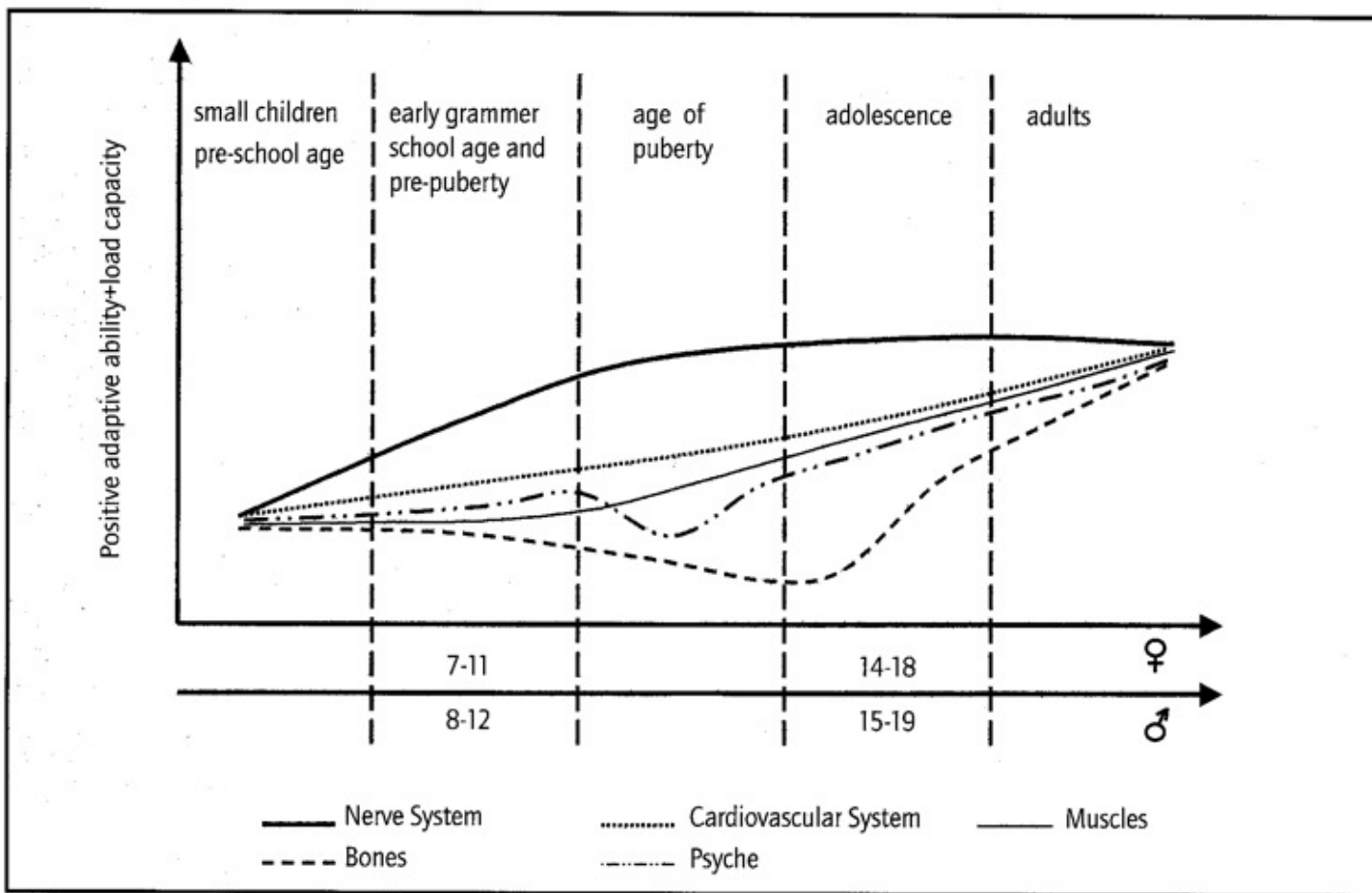
- Kronološka/biološka starost,
- Zdravstveno stanje,
- Spol,
- Staž treniranja,
- Trenažno obdobje,
- ...



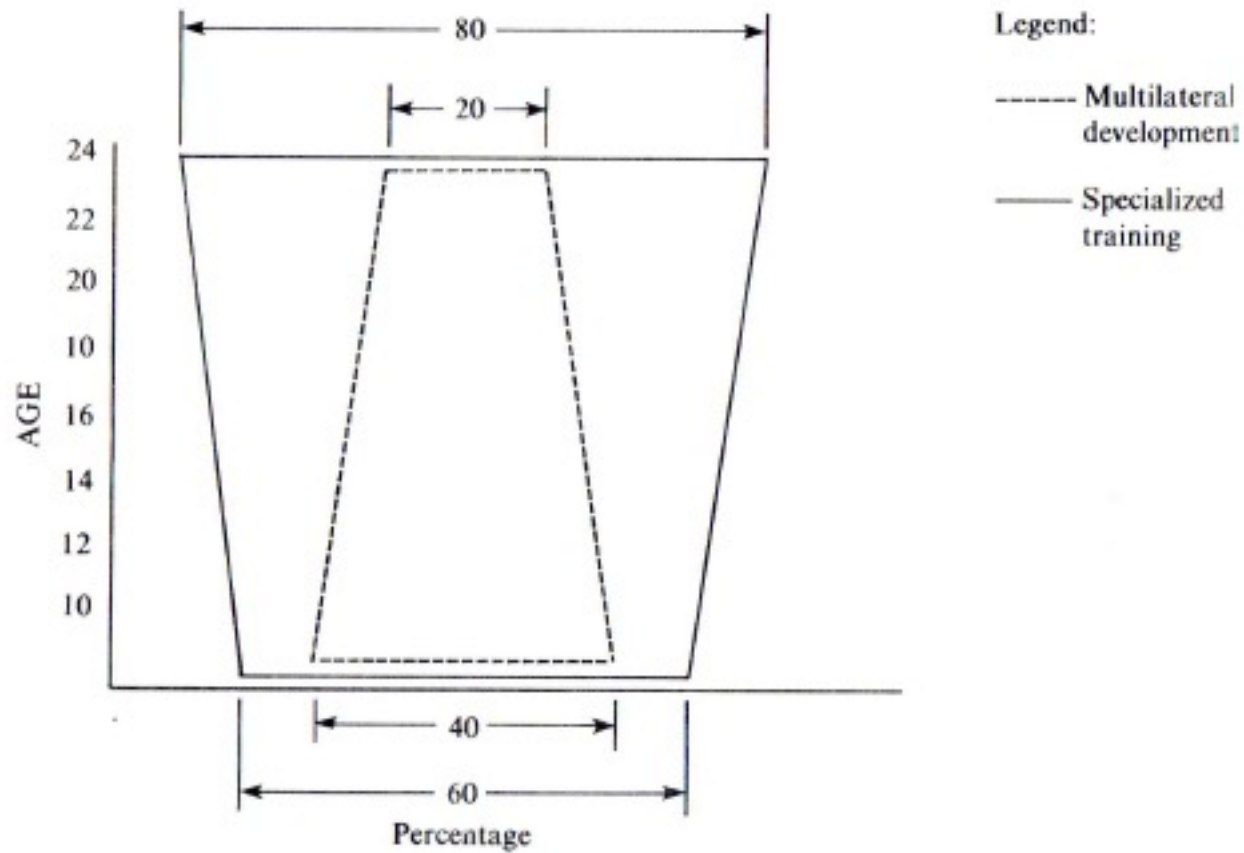
# Specializacija

- 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 mlade kot tudi vrhunske športnike,
- Obremenitev trener povečuje s:
  - številom trenažnih enot,
  - številom trenažnih enot v enem dnevu,
  - količino in intenzivnost znotraj trenažne enote.

# Sistematičnost

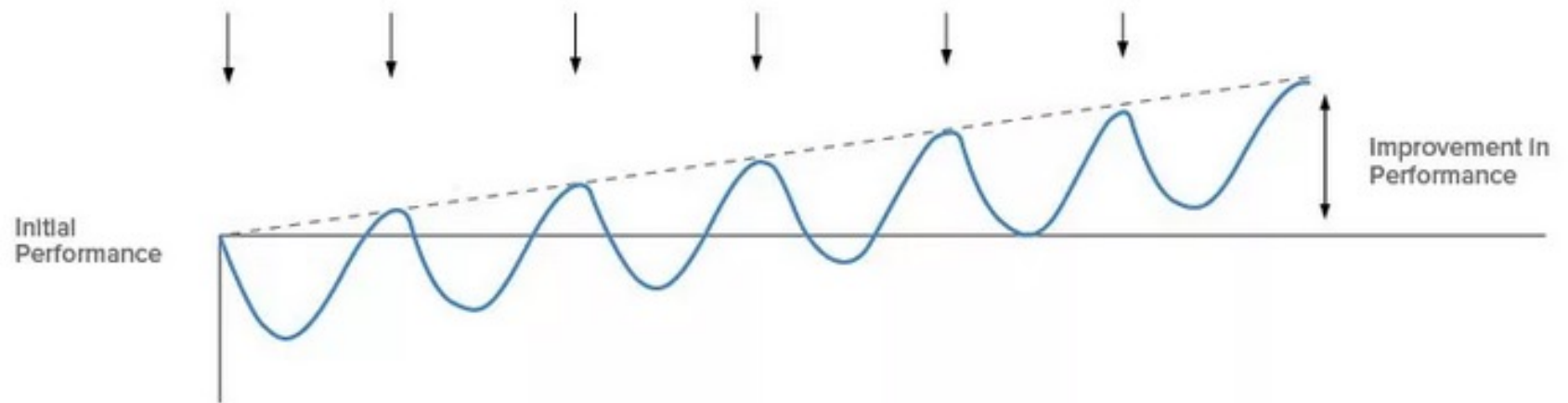
- Športno treniranje je logično zaporedje izbire trenažnih sredstev z ustrezno obremenitvijo ob upoštevanju ravni športnika (celostno),
- Trener upošteva naslednje zaporedje trenažnih vsebin:
  1. Moč in hitrost,
  2. Agilnost, hitrostna vzdržljivost,
  3. Taktično/tehnične trening,
  4. Jakost,
  5.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



# Superkompenzacija



# Odzivi organizma na obremenitev

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

Obremenitev določajo:

- Obseg,
- Intenzivnost,
- Odmor.

# Delavnica

Za vsako načelo treniranja navedite konkreten primer iz prakse:

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.

# Vprašanja?