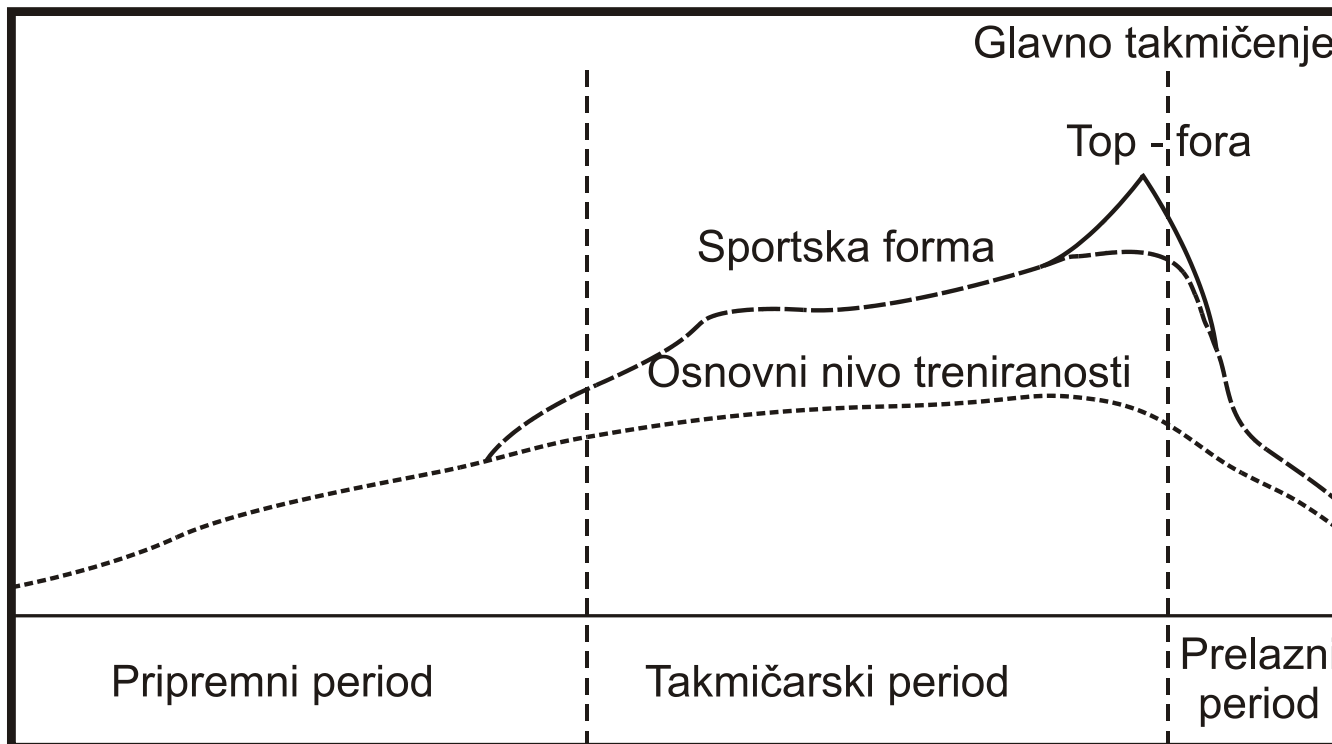


PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U KOŠARCI

Periodizacija u sportskom treningu se najčešće odnosi na organizaciju treninga u različite periode, u toku jedne godine/sezone, koji su usmereni na različite sadržaje pripreme sportista



Planiranje je aktivnost predviđanja; cilj je priprema za buduće aktivnosti i smanjenje mogućnosti donošenja pogrešnih odluka, odnosno primene pogrešnih trenažnih uticaja.

Planiranje nosi u sebi izraženu vremensku komponentu, koja je neophodna da bi se preciznije i bolje rešili postavljeni zadaci.

Planiranje počinje od analize inicijalnog stanja sportiste(a), a onda i drugih uslova koji označavaju osnovne pokazatelje procesa sportske pripreme i koji su vremenski raspoređeni.

Plan treninga mora se zasnivati na realnim i ostvarljivim pretpostavkama i potrebno ga je prilagođavati objektivnim mogućnostima pojedinog košarkaša, ekipe ili sredine u kojoj se trenažni proces odvija.

Programiranje treninga treba da omogući najbolji način za rešavanje postavljenih zadataka.

Odnosi se na određivanje **metoda** i **sredstava** treninga koja će se primeniti da bi se postiglo **željeno trenажno opterećenje**.

Podrazumeva određene uslove i primenu adekvatnog opterećenja u određenim vremenskim intervalima.

Program treninga predstavlja, za kraći vremenski period, precizan skup operacija definisan metodama, sredstvima i opterećenjima, kao i njihovim relativnim trajanjima, periodima i međusobnim odnosima, da bi se postigli kratkoročni ciljevi postavljeni planom.

Kontrola efekata treninga - podrazumeva poređenje stanja organizma košarkaša sa željenim stanjem u pojedinim fazama trenaznog procesa.

Sa tim se dobija informacija o tome kako se realizuje planirani program treninga i da li su potrebne izvesne korekcije?

Korekcije se najčešće odnose na korekciju intenziteta i obima opterećenja, metoda i sredstava treninga, intervala i karaktera odmora.

Program mora biti fleksibilan da bi omogućio prilagođavanje na reakciju sportiste na opterećenja, ali i nepredvidiva dejstva okoline na sportistu (ali, i na trenera samog).

Dugoročno planiranje pripreme košarkaša (perspektivno)	<ul style="list-style-type: none"> – košarkaška karijera – dvooolimpijski ciklus
Srednjoročno planiranje priprema košarkaša	<ul style="list-style-type: none"> – olimpijski ciklus – dvogodišnji ciklus
Kratkotrajno planiranje pripreme košarkaša	<ul style="list-style-type: none"> – godišnji makrociklus – polugodišnji makrociklus
Tekuće planiranje i programiranje košarkaškog treninga	<ul style="list-style-type: none"> – mezociklus – period – mezociklus – faza
Operativno programiranje košarkaškog treninga	<ul style="list-style-type: none"> – mikrociklus – trenažni dan – pojedinačni trening

Jednogodišnji ciklus rada u treningu košarkaša

Planira se u okviru jednog ili više trenažnih makrociklusa.

Svaki makrociklus sadrži tri osnovna perioda:

- pripremni,
- takmičarski i
- prelazni (post–sezona).

Racionalno planiranje i programiranje u godišnjem ciklusu rada sa košarkašima je moguće samo kada se poštuju objektivne zakonitosti razvoja sportske forme, pri čemu:

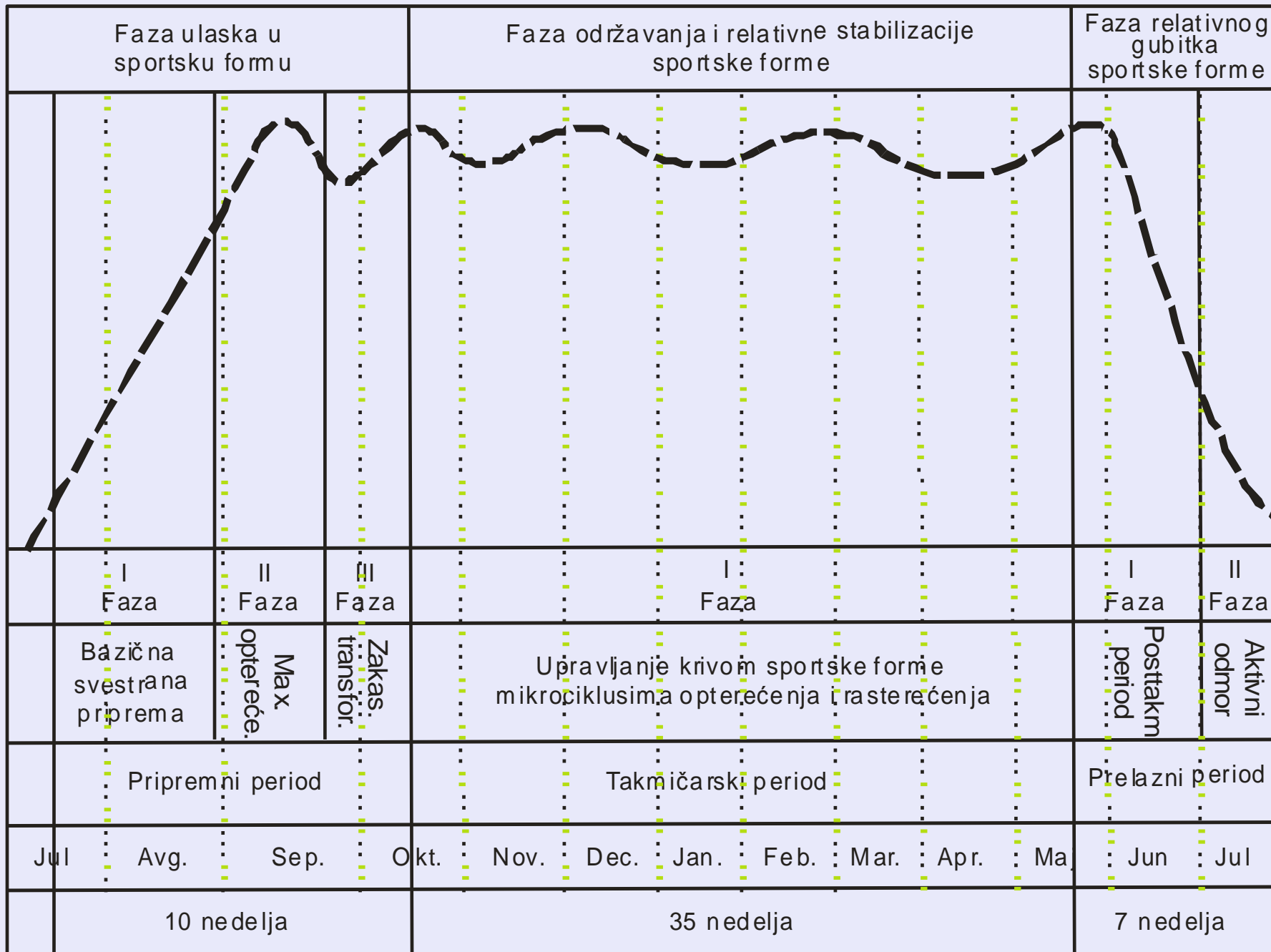
- faza *ulaska u sportsku formu* odgovara pripremnom,
- faza *stabilizacije i najvišeg nivoa sportske forme* takmičarskom,
- faza *privremenog gubitka sportske forme* prelaznom periodu, odnosno post–sezoni.

U cilju što efikasnije izrade plana i programa treninga u jednogodišnjem ciklusu treninga potrebno je da se definišu sledeći elementi:

- da se odrede opšti i parcijalni **ciljevi** pojedinaca i ekipe, u pojedinim vremenskim segmentima godišnjeg plana,
- da se utvrde najvažniji **zadaci** u delovima godišnjeg ciklusa,
- da se utvrdi **početno stanje** i napravi **prognoza** prelaznih stanja i finalnog stanja osnovnih komponenata sportske forme, koje podležu uticaju treninga,
- da se definišu **mesta** za realizaciju pojedinih perioda, etape i mikrociklusi treninga, okvirno da se utvrde trenažna **sredstva**, **opterećenja** i **modaliteti** treninga u pojedinim delovima (periodi i etape) godišnjeg ciklusa,
- da se definišu **veze** pojedinih vrsta trenažnog rada (bazična, specijalna, situaciona i takmičarska priprema),
- da se utvrdi krivulja, odnosno **distribucija opšteg opterećenja** i posebno **komпоненata intenziteta** i **ekstenziteta**,
- da se utvrdi moguć **raspored metoda** trenažnog rada u pojedinim etapama godišnjeg ciklusa treninga,
- da se odrede vremenske tačke za kontrolu zbirnih rezultata treninga i sportske forme, i
- da se predvidi odgovarajući broj pomoćnih (alternativnih ili korektivnih) potprograma, u situacijama kada trenažni procesi mogu da krenu u neželjenom pravcu.

Periodizacija jednogodišnjeg ciklusa treninga košarkaša na pripremni, takmičarski i prelazni period je potrebna iz najmanje četiri razloga:

- opterećenje organizma do maksimalnih granica može da bude samo u jednom određenom periodu i ono ne dolazi naglo, već se radna sposobnost organizma postepeno dovodi na viši stepen, postupnim pripremanjem organizma da se u određenom vremenu postignu maksimalna opterećenja;
- svaka specijalizacija predstavlja aktivnost gde je potrebno maksimalno naprezanje organizma sportiste te je potrebna potencijalno dobra osnova, koja se pre svega temelji na opštoj energetske–motoričkoj pripremljenosti organizma;
- sistematski trening u toku cele godine sa povremenim povećanim i smanjenim naprezanjem je neophodan, jer se samo na taj način, pravilnim smenjivanjem rada i odmora, može da poveća radna sposobnost košarkaša, a ne ugrozi njegovo zdravlje;
- svaki deo ciklusa treninga razlikuje se od prethodnog u kvalitativnom smislu, jer se organizam košarkaša pod uticajem sistematskog rada menja.



Etapa bazičnih priprema

- ❑ počinje sa okupljanjem igrača i treningom (krajem jula ili početkom avgusta).
- ❑ bazične pripreme treba da obuhvate 50% pripremnog perioda (4-5 nedelja).
- ❑ izrađen program trenažne aktivnosti koji sadrži: izbor metoda i sredstava fizičke, tehničke i taktičke pripreme; veličinu i tempo rasta opterećenja; sredstva i metode oporavka, i sadržaj teorijske pripreme.
- ❑ prva sedmica - testiranja i lekarski pregled; programi za pojedince i za ekipu.
- ❑ početkom 2. nedelje odlazak na planinske ili tzv. *koncentrisane pripreme*.
- ❑ u početku pripremnog perioda razvoj energetsko–motoričkih sposobnosti
razvoj aerobne izdržljivosti, anaerobnih sposobnosti, max. snage I pokretljivosti.
- ❑ veliki obim rada, isključuje se visok intenzitet; povećanje intenziteta posle izvesnog perioda adaptacije košarkaša na opterećenje.
- ❑ opšta sredstava u odnosu na sredstva specifične pripreme u razmeri 2:1 ili 3:1, ali se pri kraju prve etape pripremnog perioda ovaj odnos menja na 1:2 ili 1:3.

Etapa maksimalnih opterećenja

- intenzivno se nastavlja podizanje nivoa energetske–motoričkih sposobnosti košarkaša i to specifičnim sredstvima uz optimalno povećanje opterećenja, razvoj anaerobnih sposobnosti, agilnosti, te eksplozivne i repetitivne snage.
- sprovode se 3-4 treninga energetske–motoričke pripreme.
- tehničko–taktičke veštine se dalje usavršavaju u uslovima promenljivog ritma i tempa izvođenja, bliskim takmičarskim uslovima.
- planiraju se kontrolne utakmice, kroz koje treba da se proverí forma pojedinaca i ekipe.
- treninzi i takmičenje se „podešavaju” vremenski po frekvenciji i ekstremnim okolnostima i krajnjim mogućnostima, blisko očekivanim uslovima takmičenja u predstojećem takmičarskom periodu.
- dinamika opterećenja u drugoj etapi ima tendenciju smanjivanja u opštem obimu a povećanje intenziteta.

Etapa relativnog rasterećenja i zakasnele transformacije

- ❑ traje najkraće i karakteristična je po smanjenju ukupnog opterećenja.
- ❑ smanjuje se prvenstveno obim, dok intenzitet može biti visok,
- ❑ aktivnosti se organizuju onako kako će biti sprovedene u prvim nedeljama takmičarskog perioda,
- ❑ treninzi energetske–motoričke pripreme dobijaju lagano održavajući karakter.

Takmičarski period

- nastavlja proces prethodne etape PP, sa ciljem da se takmičarska forma relativno stabilizuje, sačuva dostignuti nivo sposobnosti i veština ili još poveća.
- sa prvom zvaničnom utakmicom počinje sezona takmičenja u kojoj se iskazuje nivo takmičarske sposobnosti, kao posledica prethodnog perioda rada.
- osnovni cilj trenažnog rada jeste, da se sa što manje oscilacija sačuva i ispolji dostignuti nivo sportske forme.
- dinamika opterećenja na treninzima prilagođava se i usklađuje u zavisnosti od značaja težine narednog takmičarskog susreta i frekvencije takmičenja (nedelja – nedelja ili sreda, odnosno četvrtak – nedelja; ili još veći ili manji vremenski rasponi).
- obim je relativno „varijabilan” a intenzitet je i dalje visok sa tendencijom stabilizovanja uz razumljiva „kolebanja” u okviru mikro i mezociklusa.
- dominira tehničko–taktička priprema, sa akcentom na taktičku pripremu.
- energetska–motorička priprema ima značajno mesto, tako da se u nedeljnom ciklusu sprovode najmanje 2 treninga snage održavajućeg karaktera, kao i 1-2 treninga aerobno anaerobnog karaktera.
- održavanje dostignutog nivoa anaerobnih sposobnosti se sprovodi primenom košarkaških vežbi koje se izvode u potrebnom intenzitetu i obimu.
- veoma često u ovom periodu se sprovode kombinovani treninzi u kojima se kombinuje tehničko–taktička i energetska–motorička priprema.
- trening u ovom periodu ima i zadatak da stabilizuje psihičko stanje košarkaša, posebno po pitanju socijalne adaptacija u timu, kao i ukupno zdravstveno stanje igrača.

Prelazni period (30-60)

- počinje odmah posle poslednje utakmice u takmičarskoj sezoni.
- prvi korak je sprovođenje lekarskog pregleda i testiranja nivoa specifičnih energetske i motoričkih sposobnosti košarkaša.
- na osnovu analize stanja košarkaša pravi se osnova plana i programa trenažne aktivnosti i određuju vremenske etape sa posebnim sadržajima, metodama i organizacijom trenažnog procesa.
- smanjuje se obim i situacioni intenzitet rada, ali ne u meri koja bi omela kontinuitet višegodišnjeg razvoja košarkaša.
- izbor sredstava i metoda je usmeren na „očuvanje” treniranosti, ali u uslovima raznovrsne, relativno opuštene zabave i prijatne aktivnosti.
- ne sme se da se dozvoli veliki pad treniranosti, jer bi to značilo početak nove sezone „od nule”,
- održavanje bazičnih, odnosno energetske–motoričkih sposobnosti u ovoj etapi ima za cilj da novi ciklus pripreme započne sa višeg nivoa sposobnosti u odnosu na prethodni polazni nivo treniranosti;
- treninzi mogu da imaju i korektivan karakter nekih motoričkih sposobnosti.
- sadržaj tehničko–taktičkog treninga u prelaznom periodu ima najčešće ulogu ispravljanja nedostataka, proširivanje usmerenih i specifičnih navika u kretanju odnosno motoričkih navika.
- sredinom ovog perioda bi trebalo da se organizuju utakmice, a takmičarski zahtevi treba da su usmereni na razvoj pojedinaca, ali nemaju velike tenzije; kontrolne utakmice se koriste kao test napredovanja igrača i prilika za one košarkaše koji su „malo” igrali u sezoni takmičenja

- broj i dužina etapa u prelaznom periodu godišnjeg ciklusa treninga zavisi od ukupnog vremena trajanja ovog perioda i mogle bi se označiti kao:

- 1. etapa korekcije fizičko–tehničko–taktičkih sposobnosti,*
- 2. etapa kontrolnih i promotivnih košarkaških takmičenja,*
- 3. etapa realizacije individualnih i grupnih programa aktivnog odmora (ne duže od 2–4 nedelje).*

- nivo treniranosti na početku novog jednogodišnjeg ciklusa rada trebalo bi da bude malo niži (ne više od 10–15%) u odnosu na kraj takmičarske sezone.

OPERATIVNO PROGRAMIRANJE TRENINGA MIKROCIKLUSI

Mikrociklusi predstavljaju osnovnu ciklusnu strukturu procesa treninga košarkaša.

Trajanje i struktura mikrociklusa u velikoj meri zavise od etape, odnosno perioda u kojima se mikrociklus nalazi (traju od 2 do 14 dana, a najčešće 7 dana).

Struktura mikrociklusa zavisi i od ciljeva koji se žele postići, decidirano se definišu trenažni metodi i sredstva treninga, te određuje broj treninga koji se postavljaju u određenom prihvatljivom redosledu.

Uopšteno mikrociklus treninga treba da bude kreiran tako da:

- doprinosi ostvarivanju ciljeva mezociklusa čiji je deo,*
- efekti pojedinačnih treninga budu ciljani,*
- omogući usredsređenost na specifične trenažne podražaje,*
- obezbedi optimalno smenjivanje opterećenja i oporavka, i*
- ima potrebnu operativnu strukturu.*

Važni faktori koji utiču na strukturu i trajanje mikrociklusa :

- ukupni režim i dinamika životne aktivnosti i radne sposobnosti košarkaša,*
- specifični zahtevi košarkaškog usavršavanja i kvalitetni nivo i pripremljenost košarkaša koji direktno određuju ciljeve, strukturu sadržaja, broj treninga i trenažnih sati i ukupnu veličinu mikrociklusnog opterećenja, i*
- individualna osobenost reakcija na trenažna opterećenja od kojih, u pravilu, zavisi programiranje intervala odmora i oporavka između pojedinačnih treninga i trenažnih dana.*

Udarni mikrociklus

Karakteriše ga veliki broj trenažnih dana i pojedinačnih treninga sa velikim i maksimalnim opterećenjima. Bitan je veliki zbirni volumen koji se može postići na račun velikog intenziteta ili obima.

Najmanje polovina treninga ima udarni karakter, što znači da se izvode sa maksimalnim i submaksimalnim opterećenjima.

Regenerativni mikrociklus

Sadrži veći broj trenažnih dana i pojedinačnih treninga sa umerenim opterećenjima. U distribuciji treninga, posle jednog treninga većeg opterećenja primenjuje se jedan, dva pa i više treninga regenerativnog karaktera.

Mikrociklus u pripremnom periodu

19.07	<i>Pauza</i>	
20.07.	Trčanje / Snaga	Košarka
21.07	Trčanje / Košarka	Košarka
22.07	Snaga	<i>Pauza</i>
23.07	Trčanje / Košarka	Košarka
24.07	Snaga / Košarka	Košarka
25.07	Put na Zlatibor (Srbija)	Trčanje - futing
26.07	Trčanje / Snaga	Košarka
27.07	Snaga / Košarka	Košarka
28.07	Trčanje / Košarka	<i>Pauza</i>
29.07	Snaga / Košarka	Košarka
30.07	Trčanje / Snaga	Košarka
31.07	Put na Kranjsku Goru (Slovenija)	

Mikrociklus u takmičarskom periodu

Kod formiranja takmičarskog mikrociklusa, obično se uzima u obzir:

- stanje forme tima i pojedinaca u odnosu na poslednju (ili nekoliko poslednjih) utakmica, sa analizom eventualnih grešaka i određivanja načina za njihovo otklanjanje,*
- analiza kvaliteta narednog protivnika,*
- postavljanje taktike za utakmicu,*
- procena ukupnog stanja tima i igrača,*
- određivanje sadržaja treninga u odnosu na distribuciju i karakter opterećenja/oporavka.*

Dan	Pre podne	Po podne
Ponedeljak	Snaga / An-Ae; Individualna taktika	Grupna i kolektivna taktika;
Utorak	An (alaktatna komponenta.); Grupna i kolektivna taktika	Grupna i kolektivna taktika; An (laktatna komponenta)
Sreda	Odmor ili fakultativan trening	Kolektivna taktika / Odmor ili fakultativan trening
Četvrtak	Snaga / Agilnost; Šut; Kolektivna taktika	Teorijska priprema i kolektivna taktika
Petak	Kolektivna taktika; Šut / Odmor ili fakultativan trening	Teorijska priprema i kolektivna taktika; Šut
Subota	Teorijska priprema i tonizirajući trening / Odmor ili fakultativan trening	UTAKMICA
Nedelja	Odmor	Odmor

Dan	Pre podne	Po podne
Ponedeljak	Snaga / An-Ae; Taktika. Ili samo taktika	Taktika
Utorak	Taktika	Teorijska priprema i taktika
Sreda	Taktika	UTAKMICA
Četvrtak	Odmor	Snaga / An-Ae; Taktika
Petak	Taktika	Teorijska priprema i taktika
Subota	Odmor ili teorijska priprema i (ili) priprema na terenu.	UTAKMICA
Nedelja	Odmor	Odmor ili snaga / An-Ae; Taktika

KOŠARKAŠKI TRENING

Za svaki pojedinačni trening treba da se odredi:

- sadržaj treninga (konkretni pojedinačni zadaci koji se moraju rešiti na treningu, izbor i dinamika opterećenja, te izbor vežbi),
- vremenska i prostorna struktura treninga (postojanje odvojenih delova treninga,; adekvatan prostor i oprema), metodi i sredstva,
- organizacija treninga (konkretne forme organizovanja sa postizanjem željene krive opterećenja),
- kontrola efekata treninga (provera tekućeg stanja sportiste koje ima privremeni karakter i koje se menja pod uticajem vežbe/i), i
- administracija treninga (podrazumeva pismenu pripremu treninga uz tekuće, dodatne zabeleške tokom i nakon završetka treninga).

U svojoj unutrašnjoj strukturi pojedinačni trening ima tri dela:

- *uvodno – pripremni,*
- *glavni i*
- *završni deo*

Uobičajena struktura uvodno-pripremnog dela treninga sadrži:

- zagrevanje organizma (povišenje telesne temperature, povećanje pulsa, minutnog srčanog volumena i plućne ventilacije),
- priprema zglobno-tetivnog i mišićnog sistema (uspostavljanje maksimalne/optimalne elastičnosti i pokretljivosti),
- motorička regulacija (uvođenje specijalnih, specifičnih kretnih aktivnosti),
- psihološka priprema (optimalno razdraženje nervnog sistema, koncentracija na glavne zadatke), i
- pedagoška priprema (izbor vežbi).

U *glavnom delu treninga* program je usmeren na rešavanje i realizaciju postavljene “trenažne jedinice”.

Rešenja jednog ili više zadataka u ovom delu treninga treba da doprinesu stabilizaciji ili razvoju stanja treniranosti.

U odnosu na broj zadataka, glavni deo treninga može da se označi kao: izborno-usmereni (jedan zadatak) i kompleksni (više zadataka, ali ne više od 4)

Glavni deo treninga

redosled	varijanta 1	varijanta 2	varijanta 3
1	Koordinacija	Tehnika	Brzina/agilnost
2	Tehnika/taktika	Brzina	Snaga
3	Izdržljivost	Izdržljivost	Izdržljivost

U završnom delu treninga postepeno se smanjuje intenzitet trenažnog opterećenja sa ciljem da se organizam dovede u povoljno stanje funkcionalno – motoričkih i biohemijskih funkcija čime se stvaraju uslovi koji pogoduju početku procesa oporavka.

Često je korisno u ovoj fazi treninga dati kratku procenu treninga u smislu podsticanja igrača na još bolji trening.

Pojedinačni trening se može organizovati i sprovesti kao:
individualni,
grupni i
kolektivni.

Da bi pojedinačni trening uspeo, između ostalog, neophodno je da se trener adekvatno pripremi.

Važan korak u pripremi za trening je izrada pismene pripreme, i uopšte na širem planu, vođenje administracije treninga.

Administracija treninga podrazumeva zapisivanje planova i programa treninga na nivoima od makro do mikrociklusa, odnosno pojedinačnog treninga.

Ona, takođe, podrazumeva evidenciju, kontrolu i analizu treninga.

Ekipa: _____


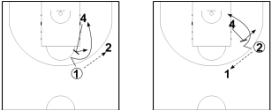

Datum: _____

Mesto: _____

Vreme: _____

Trajanje: 60 min.

Trenažna jedinica: – "UCLA cut" - učenje

Vreme	Aktivnost	Akcentat	
<i>Pripremni deo (15 min.):</i>			
3 min.	Dodavanje u kretanju.	Oštrina dodavanja.	
7 min.	Istezanje.	Pravilna tehnika.	
5 min.	Igra 3 na 3 dužinom terena, bez upotrebe blokada.	Bez driblinga.	
<i>Glavni deo (40 min.):</i>			
6 min.	Donja blokada na igraču bez lopte – 2:0+1.		Obratiti pažnju na pravilnost izvođenja blokada, kao i otvaranja iz blokade.
6 min.	Leđna blokada na igraču bez lopte – 2:0+1.		Obratiti pažnju na pravilnost izvođenja blokada, kao i otvaranja iz blokade.
2 min.	Pauza + Slobodna bacanja.		
8 min.	"UCLA" sardanja u 3:0 sa različitim rešenjima.		Obratiti pažnju na pravilnost i pravovremenost izvođenja blokada, otvaranje
8 min.	"UCLA" saradnja u 3:3 sa različitim rešenjima, odbrana igra pasivno i kasnije dirigovano.		Dati uputstva kako napadati u odnosu na način odbrane.
2 min.	Slobodna bacanja.		
8 min.	Igra 3:3, korisiti "UCLA" saradnju.		
<i>Završni deo (5 min.):</i>			
2 min.	Slobodna bacanja.		Umereni intenzitet.
3 min.	Relaksacija i istezanje.		

Administracija treninga se najbolje sprovodi kroz formu dnevnika rada.

Softveri: Teamanizer, Practice Manager i dr., koji sadrže niz prozora kao što su: igrači, treneri, aktivnosti (treninzi, pripremne utakmice, zvanične utakmice i druge). Svaki prozor treninga sadrži sve podatke o treningu: vreme, mesto, tip, trenažnu jedinicu, cilj, delove treninga, vežbe i napomene

Bez obzira da li se koristi softver ili tradicionalni način:

- evidenciju o prisutnosti igrača na treninzima,
- lične kartone igrača,
- planove i pismene pripreme za makro, mezo, mikro cikluse i pojedinačne treninge,
- administraciju kontrole kroz kvantifikaciju i grafičku obradu,
- statistiku trenažnih i takmičarskih rezultata,
- zapažanja i napomene (analiza).

Potrebno na nivou pojedinačnog treninga ili nekog trenažnog ciklusa objektivizovati:

- trenažna opterećenja,
- energetske i motoričke sposobnosti,
- košarkaške veštine (tehničke i taktičke) i
- psiho-sociološke karakteristike i sposobnosti.

Analiza na globalnom planu treba da sadrži:

- oblike treninga i organizaciju,
- obim opterećenja,
- intenzitet opterećenja,
- ukupna opterećenja,
- broj i frekvenciju treninga,
- takmičarska dostignuća i
- dokumentaciju kontrole

Za nesmetano sprovođenje pojedinačnog treninga potrebno je obezbediti i tzv. materijalne uslove, pre svega:

- adekvatan prostor,
- rekvizite,
- bezbednost rada,
- postaviti pravila ponašanja,
- pravovremeno davati sportistima potrebna uputstva,
- obezbediti medicinsku pomoć i dr.

U osnovi svih ovih radnji je dobra organizacija treninga koja predstavlja postavljanje i povezivanje svih delova treninga, primenjivih metoda i ostalih aktivnosti, u jedinstvenu celinu, tako da se svakom košarkašu obezbedi neophodan intenzitet opterećenja, te racionalni i ekonomični putevi za učenje i usavršavanje