



MODEL ZA POSTIZANJE I ODRŽAVANJE VRHUNSKOG REZULTATA



POSTAVLJANJE SPORTSKIH CILJEVA

- Trener i sportista zajedno usaglašavaju zadati cilj uz obavezivanje da će ostvariti sve što je definisano planom i programom na godišnjem nivou za postizanje tog cilja
- Držati se cilja svaki dan





TEHNIKA SPORTSKIH DISCIPLINA

- Biomehanička analiza veslačkog zaveslaja
- Metodika razvoja svakog segmenta veslačkog zaveslaja
- Monitoring tehnike tokom cele godine
- Provera – kroz tehničke discipline





RAZVOJ ENERGETSKIH KAPACITETA

- Definirati potrebne standarde za osvajanje svetske medalje (ili drugog postavljenog cilja)
- Periodizacija sa definisanim ciljevima za svaki period (prolazni rezultati)
- Propušteno se ne može nadoknaditi
- Pravilno izabrati sve varijable koje utiču na rezultat:
 - a) izdržljivost
 - b) snažna izdržljivost
 - c) elastičnost





MONITORING TRENAŽNOG PROCESA

- Monitoring trenera i sportiste celokupnog godišnjeg trenažnog postupka
 - a) brzine u čamcu
 - b) pulsne vrednosti



PSIHOLOŠKA PRIPREMA

RAZVOJ PSIHOLOŠKE STABILNOSTI

- Ispunjenje dnevnih trenažnih zadataka na zadatom nivou dovodi do stabilnosti i sigurnosti kao neophodnih parametara za dobre takmičarske nastupe
- **NEPOSREDNA** psihološka priprema za takmičenje



MODELI I PRIMERI MIKROCIKLUSA U SKLADU SA GODIŠNJOM PERIODIZACIJOM PROGRAMA RADA

MIKROCIKLUS IZ ETAPE BAZIČNE PRIPREME

	PON	UTO	SRE	ČET	PET	SUB	NED
Pre podne	5 km zagrevanje 3 x 5 km T - 16 - 20	6 km zagrevanje 16 km T-20	6 km zagrevanje 6 km 1' / 1' T-24 off 8 km T-18	6 km zagrevanje 2 x 8 km T - 20 - 26	6 km zagrevanje 30/10/ x 10 / x 2 T - 28 off 6 km T-20	6 km zagrevanje 30' T-22 20' T-24 10' T-26	P
Po podne	gym 90'	120' ergometar, bicikl, trčanje	gym 90'	120' ergometar, bicikl, trčanje	gym 90'	P	P

* 20' obavezno istežanje posle svakog treninga



MODELI I PRIMERI MIKROCIKLUSA U SKLADU SA GODIŠNJOM PERIODIZACIJOM PROGRAMA RADA

MIKROCIKLUS IZ ETAPE SPECIFIČNE PRIPREME

	PON	UTO	SRE	ČET	PET	SUB	NED
Pre podne	5 km zagrevanje 4 x 5 km T - 16 - 20	6 km zagrevanje 3 x 6 km T-20-24-26	6 km zagrevanje 6 km 1' / 1' T-24 off 8 km T-20	6 km zagrevanje 4 x 4 km T - 20-22-24-26	6 km zagrevanje 30' / 10' / x 10 / x 2 T- 30 - off 6 km T-20	6 km zagrevanje 4 x 2000m / 1' rest T-26 4 km T-17	P
Po podne	gym 90'	120' ergometar, bicikl, trčanje	gym 90'	16 km T - 17-19	gym 90'	P	P

* 20' obavezno istežanje posle svakog treninga



MODELI I PRIMERI MIKROCIKLUSA U SKLADU SA GODIŠNJOM PERIODIZACIJOM PROGRAMA RADA

MIKROCIKLUS IZ TAKMIČARSKE ETAPE

	PON	UTO	SRE	ČET	PET	SUB	NED
Pre podne	6 km zagrevanje 4 x 4 km T-20	6 km zagrevanje 6 km 1' / 1' T - 24 off 8 km T-20	6 km zagrevanje 4' - 3' - 2' - 1' T-24- 26- 28-30 / x 3 6' odmor 4 km T-17	6 km zagrevanje 4 x 4 km T-20	6 km zagrevanje 5'-2'odmor-5' T-28 22 / x 3 4 km T-17	6 km zagrevanje 12 / 7 /x20 T 34 off /x2 5' odmor	6 km zagrevanje 4' - 2' - 1' T-26-30-32 /x3 4 km T-17
Po podne	gym 90'	18 km T - 18-20	P	Gym 90'	16 km T - 18-20	16 km T - 18-20	

* 20' obavezno istežanje posle svakog treninga



MODELI I PRIMERI MIKROCIKLUSA U SKLADU SA GODIŠNJOM PERIODIZACIJOM PROGRAMA RADA

MIKROCIKLUS UDARNI U TAKMIČARSKOM PERIODU

	PON	UTO	SRE	ČET	PET	SUB	NED
Pre podne	6 km zagrevanje 3 x 4 km T-20	6 km zagrevanje 4 x 1000m T-28- 30- 32-34 6' odmor	6 km zagrevanje 250 m 500 m 750 m 500 m 250 m T - R Speed - R	6 km zagrevanje 3 x 3 km T-20	6 km zagrevanje 30 / 15 / x 5 T 32- off / x3 4 km T-18	6 km zagrevanje 3' - 2' - 1' T-24-28-32 /x3 4 km T-16	6 km zagrevanje 2 x 2000m (1000-500-500) T-30 - 34 - 36
Po podne	16 km T - 18-20	16 km T - 16-18	P	16 km T - 16-18	12 km T - 18	16 km T - 18-20	P

* 20' obavezno istežanje posle svakog treninga



MODELI I PRIMERI MIKROCIKLUSA U SKLADU SA GODIŠNJOM PERIODIZACIJOM PROGRAMA RADA

SUPERKOMPENZACIONI MIKROCIKLUS PRED REGATU

	PON	UTO	SRE	ČET	PET	SUB	NED
Pre podne	18 km T-18-20	6 km zagrevanje 250 m - max 750 m - T-34 500 m - T-R	14 km T-18 ili putovanje na regatu	12 km 3 x 250 m Start + T-R	TRKA	TRKA	TRKA
Po podne	16 km T - 16-19	16 km T - 16-19	12 km T - 18	12 km 4 x 15 stroke T - 38			

* 20' obavezno istežanje posle svakog treninga



HVALA