

## 1. UVOD

Sportski dometi, zahtjevi i očekivanja sportskog okruženja, promjene sportskih pravila, uslovljavaju stalne modifikacije i inovacije u kreiranju programa sportske pripreme. Sportski stručnjaci i naučnici troše sve svoje potencijale, energiju te materijalne i tehničke resurse u cilju iznalaženja novih puteva kojima će sportiste povesti ka ostvarenju najviših sportskih dometa.

Da bi pratili takav trend sportskog napretka sportisti se stavljaju u uslove ekstremnih trenažnih i takmičarskih opterećenja. Za praćenje trenda intenzifikacije trenažnih napora i zahtjevnosti takmičarskih situacija, već duže vremena se osjeća potreba sportista za dopunskim treningom. Kroz takav tip treninga naglasak se stavlja na individualne potrebe sportiste. Posebna potreba za takvim sistemom rada javlja se u timskim sportovima.

Jedan od temeljnih principa sportskog treninga je princip individualizacije. Individualizacija se ujedno nameće i kao jedan od glavnih zahtjeva savremenog treninga. Ona se odnosi na zamisao da se treneri moraju odnositi prema svakom sportisti individualno, u skladu s njegovim sposobnostima, potencijalu, obilježjima učenja i specifičnostima sporta, bez obzira na razinu sportskih rezultata (Bompa, 2000). Individualizaciju, takođe, treba posmatrati kao sredstvo pomoću kojeg se može objektivno procijeniti i subjektivno pratiti sportista.

Svi vidovi individualnog dopunskog treninga sportiste baziraju se na informacijama dobijenih na bazi preciznih dijagnostičkih postupaka. Dijagnoza stanja provodi se radi definisanja nivoa antropoloških dimenzija sportiste. Zdravstveni status, motoričke i funkcionalne sposobnosti, morfološke karakteristike i psiho-sociološke dimenzije procjenjuju se putem opštih i specifičnih procedura i testova (Milanović, 1997, Beachle i Earle, 2000, Cook, 2000). Dobijene informacije uvažavaju se u postupku izrade planova i programa trenažnog djelovanja, kako u okviru osnovnog trenažnog rada tako i u dopunskom individualnom treningu.

Kondicioni trening, kao posebno važan segment sportske pripreme, usmjeren je na (Keul, 1984., prema Milanoviću 1997): razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika, odgađanje reakcija umora, ubrzavanje procesa oporavka i smanjenje broja i težine ozljeda sportista.

Bez visoke razine kondicione pripremljenosti, nezamisliva su visoka rezultatska ostvarenja. Moderna takmičarska izvedba obilježena je visokim intenzitetom svih tehničko-taktičkih elemenata u pojedinim sportovima, a posebni zahtjevi javljaju se u uslovima neposrednog i snažnog kontakta između sportista u sportskim igrama. Takvi uslovi se ponavljaju tokom takmičenja, ali i u trenažnim uslovima. Rezultat toga je mogućnost većeg broja ozljeda sportista, što iziskuje promjene u sastavu sportske pripreme (Jukić i sur., 2002).

Strukturna, energetska, biomehanička i anatomska zahtjevnost sportskih igara važni su parametri u dizajniranju kondicionog treninga (Conley, 2000, Harman, 2000, Harris i Dudley, 2000). O specifičnostima konkretne igre zavisice i odabir sadržaja, metoda, opterećenja, metodskih formi, organizacionih oblika rada, lokaliteta, trenažne opreme te distribucija istih u različitim ciklusima sportske pripreme. Osim toga, realizaciju kondicione pripreme uvijek treba posmatrati u kontekstu integralnih programa, odnosno proporcija i povezanosti različitih segmenata sportske pripreme u konkretnom vremenu.

## 2.1 PROGRAMIRANJE KONDITIONALNOG TRENINGA U OKVIRU

U ovom poglavlju razmatra se programiranje kondicionog treninga u okviru sportske pripreme. Programiranje kondicionog treninga je proces koji uključuje određivanje ciljeva, odabir metoda i sredstava, određivanje vremena i intenziteta treninga, kao i određivanje učestalosti i trajanja treninga. Programiranje kondicionog treninga je važan dio sportske pripreme, jer omogućuje sportisti da postigne željene rezultate u konkurenciji sa ostalim sportistima. Programiranje kondicionog treninga treba biti prilagođeno individualnim potrebama sportiste, kao i potrebama konkretne igre. Programiranje kondicionog treninga treba biti integralno sa ostalim dijelovima sportske pripreme, kao što su tehničko-taktička priprema i psihološka priprema.