

FILOZOFIJA TRENINGA, RAD U GRUPI, MOTIVACIJA

Yanick Tregaro , trener Carlsa Olsona i Kasje Berquist, Švedska  
+46 708 880644, [yannick@hopparna.com](mailto:yannick@hopparna.com), [www.hopparna.com](http://www.hopparna.com)

Tregaro je kao mali živeo uz P.Sjeberga i trenera Viljo Nousianen-a što je za njega imalo ogroman značaj, koa i boravak na Olimpijskim igrama u 14.godini. za trenera je presudno i lično iskustvo kao takmičara. K Olson je prvo bio visaš,(2.22) ali je radio raznolik trening, troskok usput.Filozofija njihovog treninga je stalna varijacija, znaci i varijacija treninga i disciplina.Kad je umro trener Nousianen kod koga je Janik i živeo jer je bio dete bez oca(ili razvedenih) ostala je cela grupa koju je on kao najstariji preuzeo da trenira dok je istovremeno i takmičio.Postali su tim sa jakim individuama gde su svi imali odgovornost i brigu jednih za druge.Isto kao i u fudbalskom timu nekad je neko dobar, drugi put drugi je dobar i zato se mora držati zajedno.Mnogo je tu jakih misli, ako izgubišneku trku, takmičenje, tvoj tim je tu, on ti pomaže da se vratiš. Kad se dođena trening i uđe u grupu tog momenta treba zaboraviti sve spoljne probleme, jedni drugima da pomažu, i rešavaju probleme. Moraš kao trener donositi sopstvene odluke.U grupi se mora «davati i uzimati ».Kad neko iz grupe skače,takmiči podrška grupe, navijanje je presudno.Kad je grupa dobra tad svi daju, niko ne uzima, svi dobijaju.Time što pomažeš druge ti se osećašdobro , time si jači. Svi iz grupe su zaslužni za svaki dobar rezultat koji napravi neko iz tima.I onaj početnik, najmanji, najslabiji atletičar svojim napretkom, željom , voljom daje snagu i onom koji je čak svetski rekorder. Svi su vrlo različiti, ali se moraju razumevati.

-MOTIVACIJA I INSPIRACIJA . Tregaro gori za atletiku, voli je strašno, to njegovi atletičari osećaju.Kad trener dođe na trening mora doneti pozitivne osećaje.Ukoliko neko dođe sa problemom na trening, biva ljut, počinje da se svađa, time ruši radni elan i nivo.U takvim slučajevima je on kao trener slao kući sa treninga takve zbog rušenja atmosfere.

Trenizi su mu vrlo varijabilni,; menja vežbe, menja mesto treninga, trče i kroseve 10km,u šumi, .Ne zna u planu unapred svaku vežbu, na treningu odluči, nekad idu u planinarenje, nekad i kuglanje zajedno, daje im i mogućnost da se zabave u grupi, i da se druže i van treninga. Dozvoljava nove ideje i zamisli, ne stavlja limite.

Kad su jednom prilikom na velikom takmičenju, Olsonu kao relativnom početniku u društvu najvećih imena ( Edvardsa na primer) bili izrazito loši uslovi za takmičenje, kiša, hladno, Janik mu je ulio veru da mu je baš to prednost, da mu je ta kiša saveznik protiv rivala.,Bez obzira na spoljne faktore morašostaviti otvoren um i gledati samo pozitivne stvari date situacije.

Tokom treninga da bi on bio uspešan atletičari moraju imati dobar osećaj u telu. Na početku im daje takve vežbe koje ih okuraže, uliju im sigurnost. Ne može se glavom kroz zid. Na primer rušiš i rušiš letvicu i želišna silu iz inate da je preskočiš, a ne ide. Spusti tad letvicu(cilj) niže, i kad počneš da je preskačeš bićeš zadovoljan, srećan. Što više prilike za zadovoljstvotreba na treningu. Tad nije bitno da li je to 2m ili 190cm. Kao trener stalno se uzda u pozitivnu energiju. Na treningu svojim atletičarima više priča o onome što je dobronogo o onomešto je loše. To loše»upakuje» u lepe reči. Nikad ne kaže: ništa to nevalja, loše je to, nego možešti bolje, daj bolje, nikad im ne treba govoriti Loše je! Njegov cilj kao trenera nije svetski rekord. Njegov zgoditak je( i pored toga što jako želi i sam rekord ) kad uspe da realizuje 100% od potencijala svog atletičara. Sretan je za svačiji napredak i lični rekord. Nije cilj trenera samo da razvija fizičke sposobnosti, nego svoje sportiste treba razvijati i kao ličnosti , vaspitavati ih i kao osobe, učiti ih životu. Neki imaju ogroman potencijal, svako treba da spozna svoj potencijal. Realno je da što si stariji, da realno sagledavaš svoje limite kao sportiste. Ali bez obzira i kad ih svatiš i uvidiš da ne možeš biti najbolji na svetu, treba da imaš stav da želiš atletiku i dalje, da želiš da se razvijaš, da napreduješ. Treba naučiti da se opustiš i budeš zadovoljan svojim uobičajenim životom, ali treba želeći(«the frame») Ljubav donosi mnogo veću silu u sam trening, nego prosto odrađivam je bez cilja i želje.

Beleške sa predavanja i prevod, Aleksandar Spajić, 11.mart 2004.

## PRIPREME JELENE IŠIBAJEVE, skok motkom trener Evgenij Trofimov, Rusija

Evgenij Trifomov je trener reprezentacije Rusije zadužen za Volgogradsku oblast koja je na minulom svetskom prvenstvu u dvorani u Budimpešti osvojila čak 4 zlatne medalje, Lebedeva 2, Išinbajeva – 1, ....Ogromna je tradicija i uspesi rusije i Volgogradske oblasti.

Išibajeva je došla iz gimnastike, prilično je visoka, 174cm.Ima veoma pozitivan odnos i uticaj ka grupi, vesela je SAMOPOUZDANA, psihološkog sklopa predodređenog za velike sportske rezultate. za samo 8 meseci nakon dolaska u atletiku pobedila je na juniorskom prvenstvu.Odmah je uočio njen ogroman talenat.Majka joj je Kozakinja, otac Kavkazac, ničeg se ne boji, bori se do samog kraja i kao početnica na velikim takmičenjima. Nikad nije imala komplekse od «zvezda» nikog nije nikad previše respektovala, prosta je i stabilna. Treba ih učiti kako i da gube .Poraz joj je dao ogromnu energiju.Išla je juniorski rekord u dvorani 4,05. Jelena se nikad ne dvoumi. Nakon poraza u Sidneju radila je sa još većom energijom. Došlaja iz gimnastike sa ustaljenom grškom postavljanja stopala koju prvi trener nije uočio.To je usporilo napredak. Imala je problem njihanja pogrešnog koje je ponela iz gimnastike..Radili su vežbe kako bi napraviliprave pokrete.Kolege treneri su ga kritikovali zbog zamaha, njihanja njenog, ali on nije želeo da remeti naglo njene urođene pokrete. Na treningu u Volgogradu u januaru je skočila 4,90m.Na prvenstvu u budimpešti je lako skočila 4,82ipri tom nije ispoljavala nikakvu posebnu radost jer je na treninzimaskakalai 4,95m.Jelena ima ogromnu samokontrolu.Želela je da proba i 5m, jerje psihološki spremna za to.

Što se tiče tehnike ne treba tražiti perfekciju u toku pripremnog perioda jer kako se bliži takmičenja sportista dobija na brzini i time će se lako uklopiti u potreban zalet i tehniku. Jelenina prirodna preimućstva su što na takmičenju pruža dobar rezultat, kao i Bupka.Moraškao trener ubediti sportistu da može sve. Čak i da ga slažešnekad na treningu u tom cilju.

Na takmičenju je puno ljudi, dobra grupa (reprezentacija Rusije) dobra atmosfera, to na nju utiče,stalno se šalila,bila je emocionalno zadovoljna,radosna, ne boji se takmičenja.Zadovoljna je kaoosoba onim šta radi.

Trofimov nema klasične godišnje peride priprema.14 nedalja mu je posvećeno razvitku sportske forme(fizičkih karakteristika).U takmičarku formu se ulazi iz rezultata. Posle toga ide 7 nedelja održavanja sportske forme i realizacija rezultata.

Ubeđen je da će Išibajeva prva preskočiti 5m, to je samo psihološka barijera za sve.Postupna je , spokojna je, radiće. 5m je jako vredan rezultat.Bile su ere Dragile, Feofanove, sad je na redu era Išibajeve. Oseća da će ona to moći, ne

zna kad. Ne može na ovom jednočasovnom predavanju pričati nijanse treninga, za to su potrebne tri nedelje.

Kad u atletiku dođe čovek koji može dotaći zvezde, ...

Odgovori na pitanja :

-Odražavanje mora biti SLOBODNO sa visoko podignutim rukama. Tek posle toga ide sve ostalo, treba sačekati, ne žuriti, dati priliku motci da vrati silu.

-Bitan je ugao motke i podloge pri spuštanjem motke, to je biomehanički važno.

Ima hvat 4.42, (+64cm u preskoku ?), dubina stalka 80cm, tvrdoća motke 15

-U momentu odraza, postavljanja peta i gornja ruka su na jednoj vertikali

-Na tlo se postavlja cela, puna stopa, ako se pravilno odrazi, motka prosto «sluša»

-U momentu ispravljanja motke telo je u apsolutnoj «kontravertikali».

-Iz zaleta je postepena, neusiljena, nema rasipanja energije, najbrža je u momentu odraza

-Čeka na motci, ide paralelno celim telom napred, ne brza u prikupljanje, ne bori se s motkom, nego se slaže snjom, čeka je koristi njenu nagomilanu energiju do samog kraja jer je ona izbacuje vertikalno naviše sa izbačajem.

Beleške sa predavanja i prevod, Aleksandar Spajić, 11.mart 2004.

## OSNOVE SISTEMA TRENINGA SKAKAČA, Yannick Tregaro, Švedska

Kod mladih u početku karijere ,kao trener u početku daje prioritet motivaciji, kontroli sopstvenog tela-pokreta, ritmu, razgibanosti u odnosu na maksimalne efekte. Trening za decu ide kroz neku vrstu igre što bi bilo dobro provlačiti kroz celokupnu karijeru.Normalno , kad postanu stariji tad je potrebno unositi u trenning veću snagu i više tehnike .Snaga koja ti je potrebna dolazi IZ VEŽBI koje radiši i bolje i kvalitetnije je tako. Puno vremena provoditi u teretani, puno raditi na tehnicima su krajnosti.Janikova ideja je negde na sredini svega, i da se sve dobija kroz vežbe i snaga i tehnika. Sve se radi kroz pokrete. On kao trener je sposoban da očima vidi kako se radi, ne zadaje zadatke rada kroz rezultate.Cilj je raditi dok se ne dobije jako dobar pokret, to je sinteza svega. dete je jako teško- nemoguće naučiti da dobro trči sve dok ne dobije potrebnu snagu kroz pokret. Snaga je izuzetno bitna,ali čak i ako imaš ogromnu snagu koju nisi u stanju da iskoristiš kroz pokret , od toga je slaba vajda.Veoma je bitna koordinacija, koja je sposobnost mozga da prilagođava mnogo različitih sveobuhvatnih reakcija i pokreta.Što su situacije različitije,nepredviđenije, to su pred mozgom neprekidni izazovi prilagođavanja na nove stvari, jako je puno vežbi trčanja i skočnosti u upotrebi. Tek onog momenta kad sportisti savladaju dati pokret ima smisla dići snagu za nešto više. telo se kreće na milion načina, te ako naučiš da kontrolišeš sve pokrete bolje, kasnije ćeš daleko lakše naučiti nove pokrete. Potrebno je u što ranijem periodu krenuti sa obukom TEHNIKE dizanja tegova.Olson ima prirodni talenat za raznorazne pokrete da ih uradi i odmah upamti. Kao trener nikad u startu nije predubeden šta je u vezi pokreta ispravno, a šta pogrešno.Postoji više od samo jednog puta za uspeh, telesne koordinacione performanse se razlikuju.Iz početka je pokušavao da Olsonu nametne opšteprihvaćenu tehniku, ali nije uspeo. tajna bilo koje dobre tehnke je u tome da treba biti OPUŠTEN i koristiti mišiće samo za ono za šta su potrebni-neophodni.Pre dve godine se trudio da Olsona ubaci u veći sprinterski rad koji je pokušavao da na silu primeni u zaletu, ali mu je to bila loša sezona, nije imao mogućnosti da dobro skoči kad je koristio preveliku brzinu,(na silu).

### -PLANIRANJE SEZONE

U radu na snazi suština je da setrudi da se postupno-STEPENASTO diže do visokog nivoa i teži da na njemu ostane par nedelja – mesec dana kad dođu takmičenja.

Trčanja radi prilično i do 5km dužine, radi i deonice 200m, 300m, 400m. Tri nedelje radi puno trčanja, uzbrdice, nizbrdice. Na istom trenažnom zanimanju radi brže, brže – sporije, sporije (kombinuje).

Skočnosti sprovodi na zemlji, na travi, lako iz početka, ali kako se ulazi u sezonu tako unose snagu u same skokove.

### -Maksimalna snaga

-eksplozivna snaga

-imitirajuća snaga (specijalna prilagođena pokretima konkretne discipline)

Obnavljajući trening, trening preventive, istezanja, relaksacije.

Odmor kad je , potrebno je misliti o nečem drugom, leći , opustiti se, .

U treningu planira 4 perioda po tri nedelje .Između svakih od tih perioda ima sedmicu sa vežbama.Nedeljom je dan za odmaranje.

radi 6-8 treninga nedeljno, osim kad su bliska takmičenja kad radi 4-5 treninga u nedelji.

PONEDELJAK je dan za trčanja u svakom periodu, dopunjen sa radom na nekim vežbama.

Tehniku skaknja ne radi pre sredine maja, ali radi puno skokova i vežbi koje imaju neke karakteristike i bliskost sa tehnikom.U datom periodu radi trčanja, snagu i skokove tajo da je takmičar u opštem smislu umoran u datom periodu te po njemu nema uslova da se tehnika radi pravilno. Potrebno je puno snage za dobru tehniku, te onog momenta kad dođeš na nivo pripremljenosti tad radi tehniku (odnosi se na kvalitetne takmičare).

Za vreme samog takmičenja, zaleta nije uputno da takmičar razmišlja o rezultatu koji će ostvariti, o rekordima i slično.Potrebno je da se opusti i da da najbolje od sebe u tom momentu, to treba da je misao, «Uradiću sad nešto što nisam uradio nikad pre.

Pitanja o kontrolnim pokazateljima Olsona:

5-skok iz mesta jedna noga napred, iz ljuljanja 20.30m

5skok iz mesta sunožni 16,50

čučanj samo 120 kg

10-toskok iz mesta s jedne noge ljuljanje 40,53m

Ne praktikuje troskok iz mesta jer je to spora vežba sa predugim kontaktom na podlozi, predugim vremena trajanja ispoljavanje snage na podlogu, za razliku od pravog takmičarskog troskoka iz zaleta. Ceo takmičarski staž se trener muči da atletičar usvoji i praktikuje kratak kontakt sa podlogom, ovom vežbom se proces učenja vraća unazad.

Sam tregaro je u visu imao 2.17. Testovi su testovi.Navodi primer da je on sam po svim testovima bio ispred jednog svetskog visaša (2.35), osim u jednom testu, najvažnijem za vis, takmičenju.

-Koliko nedeljno treninga snage, skočnosti, sprinta.

Koristi takođe tronedeljni ciklus , ponedeljak, utorak rad pre i po podne, sreda odmor.

Kombinuje treninge sange sa trčanjima i skokovima.

ponedeljak : I trčanja i vežbice, II

Utorak : I snaga, II oporavak (koordinacija, istezanje)

Sreda: odmor

četvrtak : skokovi

Petak : abc vežbe trčanja, abc vežbe skočnosti,.Radi puno trčanja sa markicama, raspoređenim prstenima po stazi u koje treba da pogađa stopalom za vreme trčanja.Radi puno i vežbe u hodanju, abc vežbice trčanja su jako jako dobre i za elastičnost zglobova.

Subota: skakanje troskoka i posle trčanja u šumi.

U II i III periodu radi 8 treninga sedmično.

(priložio je šemu treninga koju ćemo dobiti sa CD-a sa seminara kad pošalju)

Pitanje: šta je u objektivu prve tri nedelje, šta druge tri nedelje .... itd

Odgovor: Nema napisane ciljeve , nema testove, Uvek samo gleda očima, da li im je dosta treninga ili im treba još.Voli da «promućka» trening , miks trening. Cilj mu je da kad istera 10 jakih nedelja prelazak na rad na eksplozivnosti, ne očekuje i ne prati lične rekorde u svakom treningu i nedelji. Procenjuje pogledom, kad uoči napredak, kreće dalje.Ne može se uvek napredovati u svemu. Nema čvrst osećaj šta atletičari treba da dostignu u testovima. Ima plan ,viziju šta želi za 5godina ili 3godine, itd, ali detalje unapred nema.

Kada završi 10 nedelja rada praviplan za takmičenja. nakon svake sezone sedne i razmišlja.Šta je bilo dobro, šta nije, šta im nedostaje, tehnika, snaga, brzina, . Trudi se da dugoročno radi na razvijanju konkretnih osobina i da one budu trajne, dugoročne.Relaksacije, koordinacije.... Ne zna gde je kraj svemu, smatra da će Olson takmičiti do 2010.

Olson je 192cm/72kg, ne traži i ne želi od njega čučanj 200kg, Nije pitanje koliko si apsolutno jak, nego koliko si sposoban i vešt da svoju snagu primeniš , upotrebiš i iskoristiš.

Pitanje Bojana Marinovića tehnika visa

Odgovor, suština je u realizaciji zadnja 2 koraka, gde cela stopa mora biti na zemlji, skok se kreće sa zadnja 2 koraka.Iskustvo o brzini zadnja dva koraka se mora stvoriti,. Skokovi sa jednom nogom se rade, dodati, ubačeni (u zalet ?)

Pitanje: priprema za velika takmičenja:

Odgovor: radi se na održavanju snage, brzine, težine(u situaciji smanjenog obima rada)... Što manje i manje treninga, što više i više brzine.

U takmičarskoj nedelji se radi 1 trening snage, dok se u sezoni rade dva treninga nedeljno. 3 nedelje pre najznačajnijeg prvenstva radi na ekstremnoj eksplozivnosti,. Radi lake tegove ekstra brzo,.Trčanja i skočnost radi cele sezone ali malo, (u odnosu na takmičarski period) , posmatra, oseća,...

Kad se oduže takmičenja, i uoči nedostatak sprinterskih, trkačkih sposobnosti, kreće sa sprintom date nedelje, prve nedelje će znači biti takmičarski lošiji , ali

će za dve nedelje biti pravi. takođe u takmičarskom periodu radi sa malim kutijama(dubinski skokovi ?)

Pitanje : koliko dugo primenjuje zamor atletičara (razvijajući trening)

Odgovor: Treningom se sportisti razumljivo umaraju, i kao takvi i završe trening,. Dokle god su u stanju da se nakon odmora ,sutra dan osećaju i daju dobro, na nivou nastavlja razvijajući trening.Kada uoči lošije pokrete, spore, tad smanjuje trening, ali to pogledom i iskustvom rešava.

Pitanje : koje metode za eksplozivnu snagu koristi:

Odgovor: skokovi sa tegovima, eksplozivni stepovi na 1 nozi, jako puno njih rade, skočnosti takođe puno, puno.

Pitanje: Koji mu je test ipak

Odgovor: 5-skok iz mesta(jedna noga ljućanje),

5-skok iz zaleta,

trening snage u teretani,

sprinterska trčanja 30/40/50/60m7100m,

u pripremnom periodu i trčanja na 200m i 250m

Bacanje kugle 4kg u takmičarskom periodu (22,50cm)

Princip je opšti 6 dana se radi, sedmi dan je odmor koji služi za obnovu fizičkih, i nervnih sposobnosti, nervna obnova je jako važna, Neophodno je trenirati sa mnogo varijacija

Beleške, prevod i obrada Aleksandar Spajić, 11.mart 2004.



SPEKTAR ŠANSI I MOGUĆNOSTI KOJE PRUŽAJU IAAF I EAA  
KAKO BI ZADRŽALI TRENERE U ATLETICI  
OSTALI NOVI IZAZOVI OD STRANE IAAF, EAA I NACIONALNIH  
FEDERACIJA U SVRHU RAZVITKA ATLETIKE,  
Predavač : Agoston Schulek,(Mađarska) EAA Vice President

Pogodnosti atletike:

- Olimpijski sport broj jedan,
- Fer-plej sport
- Najrasprostranjeniji sport na svetu ....

Mane atletike:

- Sve manja i manja zainteresovanost gledalaca
- Sve manja i manja zainteresovanost i ulaganja sponzora
- Loši uslovi za rad trenera i atletičara ....

Šta sve trener mora da bude i najčešće i jeste :

- učitelj
- trener
- instruktor
- motivator
- disciplinator
- menadžer
- administrator-statističar
- agent za publicitet
- socijalni radnik
- prijatelj ( ali na tri koraka otstojanja)
- Naučnik ( biolog, psiholog,fiziolog..)
- student( neprekidan proces učenja)

Briga za trenera zbog :

- loši uslovi za rad
- ne postojanje prepoznavanja i poštovanja trenera
- manjak posla
- manjak novih svežih informacija
- različiti nivoi obrazovanja
- manjak prohodnosti u sistemu obrazovanja,(škole, dopunska obrazovanja)
- pitanja i problemi dopinga

Šta IAAF čini za trenere :

- Razvojni programi
- nivoi I i II (?)
- seminari
- konferencije, kongresi, mitinzi
- magazin NSA
- Video zapisi
- biomehaničke analize
- izmena pravila takmičenja
- komisije trenera
- trening centri visokog nivoa HPTC

Šta EAA čini za trenere :

- Godišnja finansijska podrška za trenere po nacionalnim savezima
- godišnji plaćeni seminari (Italija)
- specijalne sedeljke za trenere
- trenerske radne grupe
- dvogodišnji naučni skupovi

Mogućnosti na kojima se radi za blisku budućnost :

- svetski akademski koncepti sistema treninga
- web sajt za trenere sa raznoraznim informacijama
- dodela medalja i za trenere pobednika kako bi ih i atletičari poštovali
- materijali za učenje i treninge
- izbor i nagrade za trenera godine
- ostala priznanja i poštovanja u vidu nagrada , medalja ...
- obrazovanja za izjednačenja trenera
- baza podatak araspoloživih trenera po federacijama u cilju berze za zaposlenja putem web sajta

Beleške , prevod i obrada Aleksandar Spajić, 11.mart 2004.

TRENERSKE TEORIJE –PRIPREME I PLANOVI TRENINGA  
YAMILE ALDAMA (troskok) , trener FRANK ATTOH – GBR  
[FRANK.ATTOH@BT.COM](mailto:FRANK.ATTOH@BT.COM)

Attoh je trener postao 1991-92 iako je sa takmičenjem prestao tek 1998. Po zanimanju i profesiji je menadžer telekomunikacija i od toga i živi dok mu je atletika , uz ljubav prema putovanju veliki hobi i ljubav.U Londonu je prati planinarenje, formulu 1, fudbal , sve to prati, gleda i koristi . Trenira Aldamu i Trišu Smit. 2001.je dobio telefonski poziv iz Kube sa ponudom da trenira Aldamu.Dogovoren je sastanak, posmatrao na videu njen nastup na svetskom prvenstvu u Sevilji ,uočio je i rekao joj spora si, da precizira svoje mogućnosti, ne govori engleski, .. Ona se neposredno pre toga porodila. Rekla je da želi da trenira snažno.Ostavili period od 9 nedelja da se razjasne šta želi ona od njega kao trenera, šta on od nje .Želela je da pobeđuje i posle porođaja.Nerešen socijalni status, kakve su joj sklonosti, agresija, snaga, reakcija, ...Elastičnosti nema ili je izrazito slaba, Prišao je izboru i razmatranju solucija na osnovu kojih će prići sastavljanju plana. Bitan je izbor pametnih ciljeva.Startovala je sa 14,60,s tim jedošla kod njega, cilj je bio naredne sezone ,2002. 15,40m-15.50m a za 2003 15.60m. Rešio je da počne sa planom na 2 godine, brže će doći do saznanja o uspešnosti plana i rada.Pri sastavljanju plana smernice su :

- specifika
- dinamika realizacije
- kontrole
- dostizanje zadovoljavajućeg nivoa performansi

Želeo je da dođu do tog nivoa rezultata na kom će ljudi kad čuju ime Yamile Aldama odmah pomisliti na ženski troskok.

Krenuli su sa radom. Ona je došla u Englesku,nije imala gde, primio ju je u kuću sa svojom ženom i decom, muža su joj u Kubi uhapsili, ....

Na treninzima su radili, i sprovodili kontrole.Nedostatak elastičnosti je bio evidentan i dohvatanje toga je stavljeno u prvi plan.Kad je po njemu skočila dobar skok na treningu, rekao je :ovo je dosta za mene , prekidamo, ne tražim danas više(a znao je da da je hteo da je mogao izvući još).Mnogo je izlaganja posvetio psihologiji, ličnom njenom životu,problemima i njihovom rešavanju kao preduslovu za kvalitetan trening.

Ima svoju piramidu rada :

1. 4 nedelje aerobnog rada i kružnog treninga
2. 5 nedelja snage i kružnog treninga
3. Kombinacije trčanja i skočnosti na početku sezone, ukupno 1800m po

treningu.ili 9x200m ili 18x100m, ili uzbrdice sa povratkom ukupnog trajanja oko 50 sec, pred kraj ciklusa taj obim skрати na 1500m , mnogo skipova, mnogo košarke mnogo vežbi koordinacije.

4. skočnosti na travi puno
5. skočnosti povećanog intenziteta
6. trčanja se smanjuju sledeće 3 nedelje
7. dubinski skokovi dosta i više sprinta
8. fokus na disciplinu sledi
9. trening u dvorani u toplom u takmičarskim uslovima
10. takmičenja

Dok je bila u Kubi radila je suviše dubinskih skokova, puno trenirala snagu, noge su joj bile teške, nepokretne, neelastične. Frenk je imao problem kako da kod nje ponovo izgradi elastičnost pokreta, zglobova, trčanja,... rešenje je vežba, vežba, vežba, vežba i pri svakoj vežbi truditi se sa izrazitom koncentracijom, skokovi, brzina, cilj elastičnost u vežbama. I on takođe pogledom vidi da li je brza, da li je spremna, elastična ...Dobrom treneru je sve jasno samo kad pogleda.

Tipična nedelja trenažna:

Ponedeljak : 1.trkački dril      2.tegovi teretana  
Utorak:      1.trčanja 1800m sveukupno kombinacije  
Sreda :      lakši tegovi laki («lajt») + 10 min trčanje  
četvrtak: skočnost  
petak:      odmor  
subota :      tehnika ceo dan  
nedelja :      rad u parku, u šumi,...

Potrošio je na nju pare, vreme, porodica , ali ako to voliš, u redu je

Takmičarska nedelja:

Dan pre: tegovi 20 min.u teretani, trzaj i max čučnjevi  
dva dana pre: skočnost  
tri dana pre: 8 sprinteva 40, 50, 60m

U nedelji pred glavno takmičenje praktikuju da se uradi 4-6 punih skokova troskoka

U Kubi je radila i polučučanjša 250 kg, on ne prelazi 180 kg,

trzaj ili nabačaj («kliin») 70kg.

5-skok iz zaleta      22,40m

5-skok zečiji,(žablji) 15,40m

Prikaz vežbica koje rade puno za sposobnosti, elastiku, koordinaciju, .:

- leva na zemlji, desna skip brz povezan, kontra ruka gore visoko,sve u pokretu napred, sitni poskocici istovremno i leve,
  - kao indijanci, ali snažni grabeći.,
  - odraz leve, desna kružni u vazduhu, doskok, odraz leva... kao skočnost, prelaz preko prepona sa 1 korakom
  - skip oštar, snažan
  - polugrabeće trčanje-vežbica,
  - brzi skip
  - ubrzanje sa vidnom progresijom koraka,
  - skip sabočno raširenim rukama (jako teška vežba)
  - snažni, dugi, grabeći indijanci
  - skip preko prepona na razmaku 7-8m
- Sve su stavežbe za elastiku gde je osnovni zadatak vrlo kratkog kontakta sa podlogom i vrlo kratkog vremena ispoljavanja , prenosa snage na podlogu te povratne reakcije. Vežbice rade na dužinama od 10 – 20m

Beleške, prevod i obrada, Aleksandar Spajić, 14.mart 2004.

## SREDNJE I DUGE PRUGE,SISTEM PRIPREME MAROKANACA Trenner El Geruž-a

Maroko ima dve oblasti, Sahara i obala i planinski pojas. Pažljivo biraju koga će da treniraju. Biraju najbolje.Najbolji atletičari im dolaze iz planinske oblasti 1600mm-2000mm.Treninzi su im teški, treniraju snažno. Trening srednjih pruga kako ga oni rade je moguć samo za talentovane osobe. Neophodna je snaga fizioloških procesa, psihološka , morfološka snaga, za ovakav trening. Za zaokruživanje takvog sistema treninga , neophodan je i adekvatan sistem takmičenja. Srednjeprugaši im stižu iz planina i dosta treniraju baš na planini. Sačinjavaju 3-godišnji pripremni period. Obrazuju planove za Visoko kvalitetnu grupu, za nade i za početnike.

Trening visoke grupe čine tri perioda.

- Bazični pripremni trening za sposobnost i snagu pokreta
- Ritmički(tempovni) period , sprovode na otvorenom
- Letnji period prvenstva i zlatne lige

Tri makrociklusa se sastoje od tri mikrociklusa- tronedeljni period tako dobijaju maksimum kapaciteta.

U martu počinje period vežbi za mlade trkače. Intenziviran rad počinje u februaru, trenira se ozbiljno od marta do juna, prva takmičenja su u junu.

Bazični period.Nekoliko faza ga čini.S početka atletičari treba samo da probude svoje sposobnosti,zatim njih razviju i nakon toga da ih prodube. Posle toga ide Adaptirajući period. U njemu sprovode trčanja za dobijanje snage u mišićima.Vežbe za snagu rade 3 x nedeljno.

II faza je Akumulirajuća i traje tri meseca.Idu na more.Radi se snaga-duge distance, maksimalna snaga-vežbe, trčanja uzbrdo, mnogo ih rade, naročito u junu je to važno raditi.Koriste raznovrsne terene.Duge distance, krost trčanja upražnjavaju tokom tri meseca.

Ritmičke sposobnosti, zavisno od cilja se trude.Ritam je suštinski najbitniji (tempo trčanja, brzina trčanja), Sprint služi i za razvoj mišića.

Zimski period: Adaptacija-Akumulacija-Ritmička faza-Objektivna faza

Razlike su u pripremi trkača na 1500m, 5000m i 10.000m. Prave razne grupe i mere ritam trčanja treninga svake grupe.Sledi priprema na intenzitet trčanja.

Mart- tad su prva domaća takmičenja,  
April- kontrolni ciklusi, rade čučnjeve, skokove, nastavljaju razvijanje sposobnosti mišića.

Nakon tih prvih domaćih takmičenja trkače vraćaju na planinu da im nadoknade kiseonik, (mesec-dana sigurno), nakon toga silaze na more radi treninga na intenzitetu., Sve to u toku takmičarske sezone između perioda prvih domaćih i najvažnijih međunarodnih takmičenja.

Broj takmičenja, trka godišnje:

10.000m trkači ,5-7 trka godišnje,

800m trkači oko 15-18 trka godišnje.

Dakle u takmičarskom periodu se povlače u planine na obnovu kiseonika, gde slede pripreme za najznačajnija takmičenja.

Na Planini rade 4 nedelje, nakon čega trkači na 800m silaze na more dok su trkači 5.000m- 10.000m gotovo stalno na planini.

Sprovode 14 treninga nedeljno, trčanja, džoginga, snage.

Trening počinju sa 35-40 minuta trčanja, , zatim 20 min zagrevanja-istezanja. rade sa 30% opterećenja (?) (to zagrevanje, istezanje valjda). Osnovni trening je 5x15 minuta trčanja sa strečingom između tih trčanja, te strečing na kraju treninga.

Posle 8 treninga, ponavljaju. Nakon svake trke strečing, statički strečing.

Ponedeljak: Ujutru praktikuju futing 15 minuta, popodne kombinovani rad u grupi, napolju sve većinom rade., mere vremena 400m, 800m, 1600m

Utorak: maksimalni aerobni rad . Grupni rad je jako važan. trkači na 5000m moraju trčati dužine i do 25km, 1.500metraši dužine di 20km, a osamstometraši i do dužina od 15 km. To je mentalni trening,. Trkači na 5000m rade 5x(1000m uzbrdo,1.000m nizbrdo). trener mora da je stalno prisutan, da sve vidi u svakom momentu. Ako je grupa velika, počinju zajedno, ali nakon 6km prave razne grupe zbog oporavka, grupe 6-8 ljudi.

Sreda : futing 45 minuta, po podne snaga. Sredom trči srednje distance, a nakon tri nedelje smanjuje rad intenzitet.Sredom su vežbe snage dopunjene sa trčanjima na 800-1000m

Četvrtak: Opterećenje se kako ide kraju nedelje snižava.Intenzitet radi Ponedeljak,četvrtak, petak. Nekad ritmički rad počinju i u ponedeljak sa 15km za trkače na 10.000m , odnosno sa 5km za trkače na 5km. Pokušavaju ići maksimalnom aerobnom snagom. Kad je akumulirajuća nedelja idu 12x 1.000m, kad je nedelja oporavka idu 5x1.000m.Nakon toga ide trening snage. Rade polučučnjeve i čučnjeve, pa onda duge distance.

-U fazi rada na snazi idu oporavak kroz ritam trčanja.

- Na kraju jedne sedmice menjamo ili dužine deonica ili intenzitet rada.
- Rade skokove 40m, 50m, 60m.
- 3x nedeljno rade «Track» 2km, 4km, 8km,  
2x2km, 3x1km, 4x6km, 6x2km
- 14 treninga nedeljno imaju, trenizi od 15km, i 5km
- u 3-sedmičnom ciklusu idu i treninzi snage, trčanja uzbrdica.
- u Utorak probaju rad na 100% aerobije
- u Sredu rade uzbrdo-nizbrdo,

Petak : u brzjoj fazi, rade kratke stvari polovinu od uobičajenog. ako inače rade 400m deonice, pred takmičenja rade deonice 200m i tako.

-Pred Takmičenjima se ne rade uzbrdica , nizbrdica

Ako je trkač na 5km trening snage radi u ponedeljak, u utorak trči 3km za 2:25- 2:27, i 5-6 x 200m.potrebno im je dati i vreme za odmor oporavak do trke.

Petak pred trku radi futing, strečing

Subota pred trku rade futing, strečing

Znači , 2 dana pred trku ih ostavljaju na miru, treba im dosta vremena da se odmire, da se Naspavaju(to je jako važno)

Trkači na 5km rade trening 5x1.000m 2:32 p=1,5-2min ili menja intenzitet i pauze te idu 6x 1.000m 2:30 p=2min, a broj ponavljanja prilagođava tome.

Sledeće nedelje u isti dan rade treningu kraće stvari 5x800m 2:00, p=2min Ako ne mogu da izađu za 2 min smanjuje dužinu, zadržava odmor p=2min, znači hoće onu brzinu!

radi u principu n x 800m za 2:00, p=1,5-2min

Trkači na 1.500m rade trening 2x1000m 2:22-2:23 p=1,5 min , to im je takmičarska brzina. Na kraju treninga idu kratke distance, 200m,p=20sec ili 300m , p=30 sec radi se 8-10ponavljanja, pa se napravi pauza 2-3minuta i ide se još jedna serija dvestotki ili tristotki.

Specifični trening za 1500m :

serije 5x300m p=30 sec, p=7-8min , pa 4x500(1:07-1:08) p=1min, trening završava sa 2x 100m

Anaerobni rad : koristi se za vrhunsku brzinu. Kratki odmori oko 30 sec.

Primer I : 20-30 ponavljanja (1minut trka, pauza 30 sec)

Primer II : 15 ponavljanja( 30 sec trka, pauza 20 sec )



U početku se kreće sa ovakvim kratkim, iscepkanim stvarima, lakše je voljno moralno to sprovesti, kako se ulazi u formu ide se ka celinosnovne trke.

Trkači na 1.500m u osnovnoj nedelji imaju oko 100-120km, u takmičarskoj nedelji 80-100km

Rade tronedeljni ciklus, nakon kog idu kući na 2-3 dana (ko je u mogućnosti) pa novi ciklus

Pred velika takmičenja moraju biti zajedno u takmičarsko sportskom okruženju, to je jako važno, 2-3 nedelje tako, u sportskom centru žive spavaju, treniraju, puno spavanja im treba pre velikih takmičenja.

Pitanje: Koliko u planinama i koliko pre takmičenja sići i kad zadnje takmičenje pre najvećih takmičenja?

Odgovor: trkači na 5000 3 takmičenja, na 10.000m 1 takmičenje, na 800m 12-14 takmičenja pred olimpijske igre.

Sa planine treba sići najkasnije 20 dana – 3 nedelje pred takmičenja

Beleške, prevod, obrada Aleksandar Spajić 14.mart 2004.

PRIPREME JOLANDE CEPLAK,  
Ales Skoberne, Slovenija

Ales je završio međunarodne finansije, studirao je i trenirao u SAD, radio ili još radi u Londonu gde je trenirao devojkicu na 2:00:37.sa Ceplakovom se vidi 1-2x nedeljno, rad na terenu sprovodi Popetru. Kontakt putem E-mail-a, .Kad su zajedno učili su vežbice,malo tehniku. Trener je iz hobija

Jolanda je 2001. godine imala 22 trke na kojima je zaradila para da bi imala mogućnost da se dobro spremi za 2002.Našla sponzore... 2003 su imali peh dobila je virus koji nisu odmah uočili,on je bio daleko, nije uskladio trening, njegova greška, pad forme.

Kad je krenuo rad sa njom morao je da okrene trening naopako, da uvede puno sprinteva, skokova, bacanja sprava...

Za uspeh i rezultat su potrebni :

1. Ideja treninga, - postoje 4 osnovne ideje
2. Balans , ravnoteža nedeljnog treninga-mikrociklusa
3. Tehnički aspekt trkačke efikasnosti, prirodna snaga usled trajnog prisustva brzine u trci
4. Optimalni balans brzine, aerobije i anaerobije

Posmatramo 4 segmenta pripreme:

- a) Tehnički aspekt
- b) snaga i brzina
- c) Metabolički procesi
- d) Psihološka priprema,obuka edukacija

#### -TEHNIČKI ASPEKT

- 1.Tehnika trčanja, dovesti do perfekcije
- 2.Optimalni odnos dužine koraka i frekvencije
- 3.Elastična energija, ne rasipanje nego povratak energije od podloge putem tetiva i mišića. u trci se koristi čak 60% elastične, reaktivne energije.Sve vežbe i vežbice koje koristi u pripremi su kao iz spektra skakačkih vežbi

#### -SNAGA I BRZINA

Najviše vremena u treningu koriste za ovo polje pripreme.Mutola i Stefi Graf izgledaju kao da su stalno u teretani.Presudan je odnos P/W ( odnos snage kroz telesnu težinu ). Odnos se postiže na osnovu kvaliteta nervno mišićnog

sistema sportiste. Takođe u svetlu ovoga treba povezati i visoke kiseoničke sposobnosti. Cilj je spuštati telesnu masu dole uz znatni efekat snage.

Kako ?

Konvencionalna trčanja, pliometrija, rad sa medicinkama, preventivne vežbe (ofp ) za celo telo.

Ciljevi : maksimalan odnos P/W, mala mišićna masa, to proizvodi maksimalni trkački efekat, dobijamo u takvim okolnostima značajan elastični odgovor podloge.

Fokus : specifična trkačka snaga, pliometrija. Ostvaruje kroz :

-skokovi na jednoj nozi,

-vežbice snage kružnim sistemom; rad 45sec- 2 min, pauza 1-2 min.

Specifična snaga se radi 2x nedeljno,

Osnovna snaga se radi 1 x nedeljno

Stabilizirajuća, ravnotežna snaga svaki dan, stalno, razne mišićne grupe

Tegovi : step, polučučanj na 1 nozi,

Skokovi na 1 nozi, dužinski skokovi, 1 noga odrazi (rebound)

Uzbrdica trčanja i skokovi

Trčanja i skokovi sa nadopterećenjem(resistance runs), elastično

Kratki sprintovi, elastični

Drilovano trčanje (produbljeno,skraćene pauze)

skokovi uz blagi teret na telu 2-5kg to je specifična snaga.

(Kad je dobila dodatna 3kg usled rada sa tegovima, upala ahilove tetive )

Izdržljivost u snazi –Endurance strenght

Kroz kružni trening, 8 vežbica trajanja 30s-45sec, uz odmor od 20 sec, rad za ruke i noge

Radi se na nivou od 50-60% VOmax, 65-70% P1OrM

delovi vežbi se rade tokom cele sedmice

**IZDRŽLJIVOST- endurance**

Trka na 800m je 1/3 aerobija, a 2/3 anaerobija, shodno ovome i trening treba da je u tom smislu koncipiran

Zlatno pravilo aerobnog treninga 5K pace, 80% aerobik pri 95% VO2max

$Ts_{200m} = (3 \times Pb1_{1500m} + 3 \text{ min}) / 25$  ( vreme za 200m ponovljena trčanja)  
to je ciljna brzina na 200m , radi se u kompletu 5 ponavljanja sa P=60-90 sec  
Ukupno se tako sprovede 6-8km trčanja , međupauze 4-6 min.

Trčanja na 400m i 600m radi jednom nedeljno

## PSIHOLOŠKA PRIPREMA

Cilj je spremi atletičara na cilj kome se stremi. tako se podižu mentalne funkcije

Edukacija : kroz nju se dobija sposobnost pružanja na treningu pune efektivnosti i efikasnosti onoga šta sprovodiš na treningu. Ako razume stvari i treniraće pravilno. Mora razumeti zakone .Na kraju će kad prestane sa aktivnim bavljenjem sportom moći biti i dobar trener.

Pitanje je kako sve to spojiti u jedno.

\*Specifična brzina se radi kad je sportista odmoran

\*Specijalne vežbe za buđenje nerava , za brzinu,koordinaciona kretanja se sprovode obavezno neposredno pred mnogo intenzivan trkački trening kako bi ovaj bio bolje i kvalitetnije sproveden.

\*Trening izdržljivost se koncipira tako da sadrži 1/3 aerobnog i 2/3 anaerobnog rada, oslobađanja energije.Fokusiranje na kvalitetu i specifići.

\*Visoko specifični trening se sprovodi samo 2 nedelje pred glavno takmičenje.

\* Promešaj različiti rad

\*Mora da prođe 2-3 dana razmaka za ponavljanje iste vežbe , vreme potrebno za izgradnju i regeneraciju mišića (mišićnih vlakana)

\*Koliko je bitno znati raditi, opteretiti sportistu, organizam nista manji nije ni znacaj pravilnog rada, oporavka, potrebno je isto toliko znanje i veština i u ovom polju priprema – treninga. I to je sastavni deo pripreme,

\*Stalno je potrebno nešto raditi , ali setreba truditi da se razvijaju različite mišićne grupe i funkcionalne sposobnosti.

\*Primenjuje 3 –nedeljni ciklus: 2 nedelje jako, 1 nedelja 60% rada (obima?)

\*Jedan od specifičnih treninga za 800m je

4x200m P=90 sec, , pauza između serija 6 minuta,

rade se normalno 3-4 serije, nedelja pred takmičenja 2 serije.

\*Težiti ostvarivanju prirodne dužine koraka, pravilnoj trkačkoj tehnici i elastičnom odgovoru podloga-stopa-sportista.

\*Sprovodi mnogo rada za Gluteuse i mišiće ruku, to radi u teretani, a kroz rad na stazi isto se prevodi u rezultat na trci.

\*Takođe dosta vremena i pažnje poklanja i trčanju na uzbrdici

Četiri glavne oblasti rada :

- Korektna telesna fizička i psihička kondicija tokom cele trke , položaj tela, pravilnost tehnike i pokreta, sposobnost celog tela kroz celu trku
- Efektivni i efikasni nivo motivacije sportiste
- Presudan je i najvažniji rad za mišićne grupe gluteusa i ruku,
- optimalna faza dekompresije, u koraku, elastike, kontakta sa podlogom, (mesto spustanja stope na tlo u odnosu na teziste tela, predpriprema misica za kratak i elasticno prihvatanje i vraćanje sile u suprotnom smeru)

\*Rad u šumi, na zemlji na mekoj podlozi je ograničen u obimu, obzirom da su uslovi čvrstine i morfologije podloge u suprotnosti sa željenim elastičnim načinom trčanja.

Pitanje : zašto Čeplakova koristi taktiku kojom jurne odmah od starta :

Odgovor : Ona je spora, na 30m leteći je bila kad ju je uzeo na 3,80sec, najbolje može oko 3,30(?) .Prirodno nije brza i zato mora od starta da radi da ide na jak ritam i da koristi svo raspoloživo vreme (2min) da uloži svoju utreniranu energiju u trku. ne može se uzdati u finiš. I trening radi na ritam i to prenosi na trku.

Beleške,prevod i obrada Aleksandar Spajić, 14.mart 2004.