

PRIMER TRENINGA SKOKA U VIS , Mihail Šur, Belorusija

ISEČCI GODIŠNJEG CIKLUSA ZA GRUPE SPORTSKOG USAVRŠAVANJA

U treningu skoka u vis , godišnji ciklus delimo na nekoliko etapa različitih po svom zadatku, karakteru i usmerenosti korištenih sredstava treninga

ETAPA OPŠTE FIZIČKE PRIPREME

Zahvata period od 10 septembra do 1.novembra (6-7 nedelja) i od 1.marta do 1.aprila(4 sedmice)

Zadaci:

- 1.primena specijalnih vežbi izabranih da deluju na razvoj osnovnih mišićnih grupa i neophodnih kretnih navika za ispunjavanje skoka u vis, to jest već od I etape je neophodno povezati dva procesa: Učenje i unapređenje tehnike s razvojem kretnih svojstava .
- 2.funkcionalna priprema potporno kretnog aparata u korist primene zahtevne aktivnosti skakanja.
- 3.Povišavanje nivoa fizičke pripremljenosti za račun primene u trenažnim planovima brzinsko snagovne i trčeće pripreme.
- 4.Kontrola fizičke pripremljenosti se ostvaruje testiranjem na svim etapama , ali je posebno cenjena na etapi OFP

Primeri nedeljnih programa treninga :

U početku svakog trenažnog zanimanja 20 minuta se odvaja za meko, sporo trčanje i gimnastičke vežbe , a 30 minuta – za vežbe zagrevanja .Završavanje treninga se izvodi 5-minutnim trčanjem.

PONEDELJAK : Poskoci «valjanja», s pete na vrh stopala(indijanci-a.s.) preko prepreka visine 40-80cm rastavljenih na rastojenju 1,5 do 2,5m (propuštajući odražavanje zamajnom nogom, a akcentirajući odskoke) na dužima 50-60m, 10x . S pretrčavanjem preko 8-10 papirnih prepreka-oznaka iza čega sledi zaskakivanje na uzvišenja visine 50-80cm odraznom nogom «skokovima» s narednim skokom u dalj.Trčanjem po luku savladati zamajnom nogom (skokovito) srušenu preponu otiskujući se odraznom nogom dohvatiti košarkaški obruč rukom odrazne noge . 15-20 x .

Trčanje s otporom(gumeno uže na bedrima) Viražom(zaokretom) na dužima 60-80m6-8x

Skokovna priprema

Opšta fizička priprema vežbe na prečki , šipkama 10-12x

UTORAK : Poskoci «valjanjem»(indijanci) preko 10-12 gimnastičkih klupa 10x «Ulazi» preko 3-4 prepone ritmom 3-5 koraka, privlačeći odraznu nogu i prizemljujući se na nju 8-10x

Poskoci valjanjem s pete na vrh stopala propuštajući odbacivanje zamajnom nogom , s odupiranjem užeta vezanog za stopala i bedro zamajne noge, na duži 60m 10-12x

Prevladavanje 5-6 prepona po pravoj liniji ili viražom u ritmu 5-7 koraka 10-12x

Skokovna priprema

Bacanje kugle raznim načinima .Vežbe za gipkost i pokretljivost 15 minuta.

SREDA : Veliko zagrevanje 30 minuta

Kontrolno testiranje : a) trčanje 60m iz mesta 2x na rez. B) trčanje 150m na rez. V) trčanje na 30mleteći na rez. 2x

Brzinsko snagovna priprema, smenjivanjem težine od 50 kg s tegom od 20 kg – 15-16 prilaza
Priprema kroz igru 30 min

ČETVRTAK :

-skokovi u koraku po ritmu 5 trčećih koraka odražavajući se odraznom i prizemljenje na zamajnu, preko 5-6 prepona – 8-10 x

-Poskoci valjanjem s pete na vrh stopala , privlačeći naizmenično bedro odrazne ili zamajne noge ka grudima poskocima na dužima 30-60m 10-12x

-«izlaz» kroz 3-4 prepone , rastavljene po ritmu , 3-5 koraka po luku , privlačeći odraznu nogu i prizemljujući se na nju 8-10 x

- trčanje s vučom(gumeno uže na bedrima) izvršavaju dva partnera s utrčavanjem na viraž, na dužima 60-80m 8-10 x

skokovna priprema

bacanje kugle na razne načine 30x

PETAK : trčanje s otporom (gumeno uže na bedrima) po viražu na dužima 60-80m 6x

Savladavanje 5-6 prepona po pravcu u ritmu 7 trčećih koraka 10x

Poskoci «valjanjem» preko 10 gimnastičkih klupa 10-12x

Poskoci «valjanjem» s pete na vrh stopala na vreme na dužima 30m 5x

Skokovna priprema

OFP . Vežbanja na vratilu i razboju 12-15 prilaza

SUBOTA . veliko zagrevanje 30 minuta

-kontrolno testiranje : a) skokovi u dalj iz mesta na rez b) troskok iz mesta na rez v) petoskok s mesta na levoj 3x i na desnoj 3x na rez. G) skokovi u dalj sa srednjeg zaleta, 1-2x na rez 10-12x (?)

-brzinsko snagovna vežbanja s teretom 20, 30, 40, 50kg 15-20 prilaza

-vežbanja gipkosti i pokretljivosti

ETAPA TEHNIČKO FIZIČKE PRIPREME

Počinje 1 novembra do 10-12 decembra(6nedelja) i od 1.aprila do 15-20 maja (5 nedelja)

Na datoj etapi se uvećava obim i intenzitet trenažnog opterećenja za račun izmene karaktera primenjivanih vežbanja i međusobnih odnosa sredstava treninga (na primer ofp na ovoj etapi čini približno 40-45% ukupnog obima trenažnih aktivnosti).

Specijalna vežbanja skakača u vis u nedeljnom ciklusu treninga smenjuju se s takmičarskim vežbama.

Osnovni cilj ove etape je stabilizovati stanje utreniranosti , a za to je neophodno umanjiti intenzivnost u sredini etape. Udeo opštepripremnih vežbanja se smanjuje u korist trenažnih sredstava po karakteru bliskih takmičarskim

PONEDELJAK Poskoci valjanjem s pete na vrh stopala preko prepreka visine 50-80 cm na rastojanju 2-2,5m , propuštajući odražavanje zamajnom nogom 10-12x

U ritmu 6-8 trčećih koraka po luku zaleta dohvatanje košarkaškog obruča rukom odrazne noge , sa istoimenim izlazom preko prepone 10-12x

Lučnim zaletom 6-8 trčećih koraka ulazi preko prepona postavljenih kod I stalka s narednim prelazom preko letve primičući odraznu nogu i prizemljujući se na nju 10-12x
Skokovi uvis s 4 trčećakoraka s vučom gumenog užeta partnerom po luku velike amplitude 8-10 x

Preponsko trčanje po viražu u ritmu 5 koraka preko 5-6 prepona s izlazom na pravac – 6-8x
-skokovna priprema : d0 300 odraza s zaskakivanjem na uzvišenje visine 50-80cm iz polučučnja ili na pravim nogama 40-50 x
ofp bacanje medicinske lopte na razne načine.

UTORAK

ETAPA SPECIJALNE TEHNIČKE PRIPREME

Spovodi se u periodu 10 decembra do 5 januara(4 nedelje) i od 5-10 aprila do 5-10 maja(4 nedelje)

Na talasu daljeg povišavanja nivoa fizičke pripreme , osnovnim zadatkom na toj etapi javlja se usavršavanje tehnike skoka u vis.Trenažni skokovi u visinu s kratkog, srednjeg i punog zaleta u nedeljnom ciklusu treninga se smenjuju sa skokovima spunim zaletom ispunjavanim u dvorani.Skokovi srednje i velike intenzivnosti (90-95%) od planiranog rezultata na takmičenjima. Na etapi specijalne fizičke pripreme skakaču se obezbeđuju neophodna takmičenja na kojima on rešava konkretne zadatke za optimalan razvoj i stabilizaciju visokih takmičarskih dostignuća .

Skakača je neophodno pripremati za režim sprovođenja takmičenja : prvo, precizirati i učvrstiti znanja važećih pravila takmičenja, i drugo , vaspitavati samostalnost, koja omogućava efikasno delovanje postupanje na takmičenjima. Na treninzima se samo približno uspeva stvoriti takmičarska priprema , a na takmičenjima seznačajnije iskorištavaju radni potencijali organizma.Za vreme takmičenja jasnije se ispoljavaju greške u zaletu odražavanju , koje skakač skupa s trenerom ispravlja na sledećoj etapi pripreme.

Skakači uvis(13-14 godina) se takmiče u decembru-januaru na zimskom raspustu u gradskim takmičenjima i u maju-junu na oblasnim, republičkim itakmičarskim susretima , a u julu-avgustu se odmaraju u sportskim logorima

Ponedeljak :

- «valjanje» poskocima s peta na vrh stopala preko 10 gimnastičkih klupa- 8 puta
- s pritrčavanja preskočiti zamajnom nogom (trkom) oborenu prepreku ili napunjenu loptu i izlaz odraznom nogom preko sparenih prepreka- 12-15 puta
- skokovi u vis sa srednjeg pravolinijskog zaleta pod raznim uglovima u odnosu na letvicu (sve do 90 stepeni) 10-15 puta.
- skokovi uvis sa srednjeg zaleta po luku velike amplitude.Skakač stoji u sredini stalaka na rastojanju 5-6koraka od njih.Zalet sa 6-8 koraka sepočinje po luku velike amplitude s utrčavanjem na običan luk 10-15 puta.
- Kontrolno testiranje u skokovnim disciplinama: skokovi u dalj iz mesta na rezultat .Troskok iz mesta na rezultat, na desnoj nozi na rezultat, Petoskok na levoj nozi iz zaletana rezultat, 10toskok s mesta s noge na nogu, 6-8 puta
- OFP bacanje kugle raznim načinima 40-50x

Utorak:

- Iz zaleta pretrčavanje 10-12 papirnih prepreka s narednim skokom u dalj preko prepone na odraznoj nozi 15-20x
- dodirivanje košarkaškog obruča rukom odrazne noge, zalećući se po ritmu 6-8 trčećih koraka u luku (stopala vezana gumenim užetom) 15-20x
- Skok u vis s dotrčavanjem odbacujući se dvema nogama, bokom ka letvi 15-20x
- Savladavanje 5-6 prepona ritmom 5 koraka rastavljenih, u polukrugu, krivini
- trčanje s vučum (gumeno uže na pojasu izvršava se s dva partnera) s trčanjem u luku, ulevo-udesno na dužinama 60-80m 7-8x
- OFP Vežbe iz složenih zagrevanja usmerenih na lokalni razvoj mišića koji nose osnovni teret u skokovima u vis- 15-20 vežbi.

Sreda :

- veliko zagrevanje-30 minuta
- brzinsko snagovna priprema s težinom štangle
- 20-30-40-50 kg smenjujući trčeće i skakajuće vežbe namestu i u kretanju 20 pokušaja
- Igrajućapriprema 30-40 minuta vežbe za gipkost i pokretljivost -15 vežbi

Četvrtak :

- «Valjanje» u skokovima preko 3-4 prepone iza čega sledi skok u visinu 10-12 puta.
- Izlasci preko prepona postavljenih kod prvog stalka s prlazom preko prepone, primičući odraznu nogu i prizemljujući se na nju, zalet po luku sa 6 trčećih koraka 8-10x
- s dotrčavanjem po luku preskočiti zamajnom nogom medicinku završavajući skokom u visinu 12-15x
- skokovna priprema: skokovi na dvema nogama preko 10 prepreka- 100 odražavanja ; skokovi dvema nogama postepenicama stadiona 200-250 odražavanja
- vežbe elastičnosti i pokretljivosti 15-20 vežbi.

Petak ;

- Skokovi u visinu sa srednjeg zaleta odražavajući se zamajnom nogom. 10-15x
- skokovi s zaletom po luku s 4 trčeća koraka, s opterećenjem gumenog užeta privezanog jednim krajem za pojas skakača, a drugim krajem za 10. do 12. letvicu švedske letve (beži od letvica). otstupivši nazad na nivo 4 trčeća koraka, zalet i odražavanje provoditi pod uticajem opterećenja gumenog užeta, ponoviti 10-12 puta
- skokovi u vis sa srednjim ili punim zaletom sa stopalima zavezanim gumenim užetom 15x
- trčeća priprema : kontrolno testiranje : a) trčanje leteći 30m na rez. 3x
- b) trčanje niski start 60m na rez. 2x c) trčanje 150m s mesta na rezultat 2x
- OFP vežbe na gimnastičkoj prečki 15 prilaza

Subota :

- Veliko zagrevanje
- Kontrolno takmičenje u skoku u vis
-

prevod u toku N.Spajić