

*Marijan Jozić*

**PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KINEZIOLOŠKIH PROCESA  
(primjer globalnog plana i programa opće i specijalne tjelesne pripreme)**

**1. UVOD**

U posljednje vrijeme sport uopće doživljava veliki kvantitativni i kvalitativni napredak. Taj trend razvoja sporta nije posljedica slučaja nego je plod duboke suradnje kineziološke znanosti s ostalim znanostima i tehničkim disciplinama, koje su ubrzale razvoj i kineziolozima pomogle u stvaranju i oblikovanju planova i programa u različitim kineziološkim aktivnostima.

Postizanje kvalitetnih, vrhunskih rezultata ovisi i o kvalitetnom planiranju i programiranju treninga u pojedinim razdobljima, etapama i mikrociklusima godišnjeg ciklusa.

Planiranje je složena upravljačka akcija kojom se određuju ciljevi i zadaće treninga, uvjeti pod kojima se postavljene ciljevi mogu ostvariti.

Programiranje podrazumijeva razradu elemenata plana i vremenski raspored sadržaja, opterećenja, metoda i metodičkih organizacijskih oblika trenažnog rada u pojedinim ciklusima sportske pripreme. Dobri rezultati proizlaze iz kvalitetne organizacije i provedbe treninga u svim pojedinim mikrociklusima, mezociklusima i makrociklusima jednogodišnjeg ili višegodišnjeg plana i programa.

**2. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Primarni cilj ovoga rada je prikazati primjer globalnog plana i programa opće i specijalne tjelesne pripreme, kojim se postiže opća kineziološka transformacija i specijalna kineziološka transformacija, kroz aplikaciju elemenata borilačkih sportova. Odnosno glavni zadatak plana i programa je razvoj kvalitativnih i kvantitativnih sposobnosti svih entiteta u cilju postizanja planiranog rezultata i stanja, odnosno osobito utjecati na antropometrijske karakteristike (povećanje mišićne mase uz potrebno smanjenje potkožnog masnog tkiva), motoričke sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti (utjecaj na daljine povećanje opće aerobne izdržljivosti), usvajanje motoričkih znanja, znanja borenja.

**2.1. MODEL GLOBALNOG PROGRAMA OPĆE I SPECIJALNE  
TJELESNE PRIPREME HETEROGENE SKUPINE SPORTAŠA**

Prije pristupa izradi globalnog, operativnog i izvedbenog plana i programa opće i specijalne tjelesne pripreme treba odrediti cilj programa. Kod utvrđivanja cilja programa, uz poštivanje svih gore navedenih osnovnih sastavnica programa treba uvažavati i rukovoditi se rezultatima dobivenim inicijalnim provjeravanjem, te uvažavati materijalne uvjete rada u kojima se trenažni program treba realizirati.

Osnovu upravljana sportskim treningom osim realizacije treninga predstavlja i realno planiranje te cjelovita i objektivna kontrola treninga sportaša. Uvjet za prije rečeno je neophodna periodična promjena strukture i sadržaja sportskog treninga, uvažavajući pripremno, natjecateljsko i prijelazno razdoblje odnosno etape razvoja sportske forme. Sa ciljem da se u pripremnom razdoblju sportska forma razvija i

postigne, u natjecateljskom razdoblju održava, a u prijelaznom gubi jer se sama periodizacija treninga temelji ne samo na biološkim i psihološkim zakonima razvoja treniranosti već i na zakonima upravljanja treningom uopće.

## 2.2. GLOBALNI PLAN I PROGRAM OPĆE I SPECIJALNE TJELESNE PRIPREME (MODEL)

TJEDNI FOND SATI (TRENINGA) 5 X 1.5 (90 MIN)= 7 SATI  
 ŠESTOMJESEČNI FOND SATI 24 X 7= 120  
 UKUPAN BROJ TRENAŽNIH CJELINA = 12  
 UKUPAN BROJ NASTAVNIH TEMA =54  
 BROJ FREKVENCIJA ZA HOMOGENIZIRANE GRUPE= 20  
 UKUPAN BROJ FREKVENCIJA TEMA= 562

### PRIJEDLOG ŠESTOMJESEČNOG GLOBALNOG PLANA I PROGRAMA

REDNI BROJ	TRENAŽNE TEME : TRČANJA I ELEMENTI KONDICIONIRANJA	FREKVENCIJA
1.	Trčanja na kratke dionice: Brzo trčanje do 40 m	11
2.	Brzo trčanje do 100 m	10
3.	Diskontinuirano trčanje do 2400m,	10
4.	Zgibovi – preča	10
5.	“Sklekovi” – ruče	10
6.	Podizanje trupa	7
7.	Čučnjevi (sa opterećenjem -uteg-20 kg.)	7
8.	Penjanje na konop rukama i nogama	12
9.	Poligon pješadijskih prepreka	8
10.	Petoboj	8
TRENAŽNE TEME: JUDO PADOVI		
11.	Pad kolutom naprijed	10
12.	Pad kolutom nazad	10
13.	Pad na bok u lijevu i u desnu stranu	10
TRENAŽNE TEME : JUDO BACANJA		
14.	Bacanje hvato oko vrata	10
15.	Bacanje hvatom za pojas	12
16.	Izbijanje desne noge desnom iz vana	12
17.	Izbijanje noge u koraku	12
18.	Hvat za obje noge	12
19.	Bacanje preko nadlaktice	12
20.	Blokada desne noge desnom nisko izvana	12
21.	Bacanje preko sebe	12
TRENAŽNE TEME: ZAHVATI ZA PRIVODENJE		
22.	Udarac nogom (mae geri) ključ na laktu provlačenjem	10
23.	Poluga na laktu pomoću vrata	10
24.	Savijanje ruke na leđa	10
25.	Poluga na šaci izvrtnjem i rušenjem	10
26.	Pasivni otpor u stojećem i ležećem položaju (savladavanje, nošenje u paru.2:1), (varijante na leđima i na prsima te iz sjedećeg položaja)	10
TRENAŽNE TEME: OBRANE OD NENAORUŽANOG NAPADAČA		
27.	Napad desnom rukom za desni rever:- Povlačenje -izbijanje desne noge desnom iz vana	10
28.	Napad jednom rukom za rever: Poluga na šaci izvrtnjem rušenje-udarac	10
29.	Napad jednom rukom za rever: Poluga na šaci uvrtnjem , ključ na laktu	12
30.	Hvat za odjeću (sa obje ruke)- fiksacija, udarac nogom	12
TRENAŽNE TEME: OBRANE OD GUŠENJA		
31.	Gušenje s obje ruke sprijeda: kombinirani udarci,-klin	10
32.	Gušenje s jednom rukom sprijeda-odbijanje, udarac rukom	10
TRENAŽNE TEME: OBRANE OD UDARCA RUKOM		

33.	Udarac direkt-gornji blok udarac rukom	10
34.	Udarac u visini grudi - blok srednji vanjski	12
35.	Udarac aperkat - donji blok, udarac	12
36.	Udarac kroše - blok unutarnji, udarac rukom	12
TRENAŽNE TEME:UDARCI NOGOM		
37.	Mae-geri, ashi-maegeri-kombinacija	15
38.	Kin geri	15
39.	Mavashi geri, ashi mavashi - kombinacija	15
40.	Ushiro geri	15
TRENAŽNE TEME : UDARCI RUKAMA		
41.	Prednji udarac rukom	12
42.	Zadnji udarac rukom	12
43.	Kroše	12
44.	Aperkat	12
45.	Kombinacije udaraca rukom	12
REDNI BROJ	TRENAŽNE TEME:OBRANE OD NAORUŽANOG NAPADAČA	FREKVENCIJA
TRENAŽNE TEME: NAPAD PALICOM		
46.	Napad palicom odozgo- a)gornji blok, udarac rukom	10
47.	b)blok ukršteno, povlačenje udarac	10
TRENAŽNE TEME: OBRANE OD NAPADA NOŽEM		
48.	Napad nožem odozgo- gornji blok udarac u grlo	10
49.	Napad nožem odozdo-blok pojačanim palčevima, lom ruke na ramenu	10
TRENAŽNE TEME: OBRANE OD NAPADA PIŠTOLJEM		
50.	Sprečavanje vadenja ispod pazuha- poluga na šaci, gušenje	10
51.	Napad pištoljem u desnu stranu - izmicanje, hvat za zglobov, poluga na šaci izvrtanjem, rušenje	12
52.	rušenje	10
53.	Napada pištoljem s leđa u visini pojasa.- odbijanje, poluga na laktu rušenje	12
54.	Sprečavanje vadenja pištolja sa lijevog ili desnog boka. - poluga na šaci izvrtanjem i rušenje	10
	Prijetnja u visini glave-ukršteni udarci rukom, udarac nogom	

### 3. ZAKLJUČAK

Proces šestomjesečnog treninga počinje planiranjem rasporeda natjecanja u ovom slučaju finalnih provjeravanja, testiranjem razine usvojenosti znanja borenja, elemenata tehnike i time ujedno sama struktura treninga dobiva početnu točku. Plan se kombinira s ciljevima godišnjeg plana i programa te ga se modificira na temelju procjene rezultata prethodnog testiranja. Zatim se konstruira šestomjesečni odnosno, godišnji plan sa kontrolnim testovima i očekivanim napretkom za to razdoblje. Tijekom šestomjesečnog razdoblja trener bilježi dosegnute rezultate opće i specijalne tjelesne pripreme na kontrolnim testovima i periodičnim, tranzitivnim testiranjem. U razdoblju pripreme etape treninga razvijaju se temeljne sposobnosti i temeljna tehnika potrebna za postizanje kvalitetne razine znanja borenja, elemenata samoobrane kroz dotjerivanje same tehnike izvođenja elemenata i pripreme za visoku razinu automatizacije usvojenih elemenata samoobrane. Dužina tog razdoblja ovisi o stupnju sposobnostipojedinca. Konačni cilj treninga i plana je postizanje kvalitetnih rezultata na finalnom provjeravanju znanja borenja, elemenata samoobrane. Tehnika izvođenja samih elemenata samoobrane biti će važan pokazatelj napretka pojedinca.

U cilju što kvalitetnijeg planiranja i programiranja treninga potrebni su podaci o bazičnim i specifičnim antropološkim obilježjima. Rezultati koji pridonose razumijevanju hijerarhijske strukture činitelja uspjeha potrebni su za svrhovito određivanje cilja dugoročnog i kratkoročnog trenažnog ciklusa.

#### **4. LITERATURA**

1. Findak, V.: Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Školske novine-Zagreb,1997.
3. Kosanović, B. Samoobrana. Zagreb,1988.
4. William, J., Bowerman, William, H. Freeman, T.A.C. i Vern Gombeta. Atletika. Gopal. Zagreb. 1999.