

## **Zbog toga !!!**

**Svi koji rade sa mlađim dobnim kategorijama moraju imati na umu da mladog sportaša na dugom putu do uspjeha čeka .....**

**te da moraju biti spremni odgoditi specijalizaciju, žrtvovati kratkoročne ciljeve, a započeti sa specijalizacijom tek nakon što su osigurali vrijeme za izgradnju čvrstih višestranih temelja.**

## Čvrsti višestrani temelji će:

- u velikoj mjeri doprinijeti da najbolje rezultate postizemo u dobi od 18 godina i kasnije, odnosno u dobi potpune tjelesne i psihološke zrelosti, na najvećim i najvažnijim natjecanjima
- štiti aktivni i pasivni dio lokomotornog aparata (kosti, mišići, ligamenti i tetive) od ozljeda, i time produljiti sportski vijek





**Pobjeđivanje u dobi od 11. – 14. godine  
ne jamči da će isti sportaš biti pobjednik  
i u dobi kad dostigne zrelost.**

**ČESTO PUTA JE ISTINA ZAPRAVO  
SUPROTNA !!!**

# SPECIJALIZIRANI RAZVOJ

- Primjena višestраниh sadržaja treninga kroz fazu specijalizacije pa čak i vrhunske izvedbe



ljestve kombinacija

- Pojedini dijelovi dobro usvojenih složenih motoričkih programa ili sami procesi njihovog formiranja koriste se za konstrukciju novih motoričkih programa.
- To znatno ubrzava proces učenja, od faze usvajanja, preko usavršavanja, stabilizacije pa sve do automatizacije izvedbe motoričkog zadatka.



# Specifična koordinacija

Uvijek je u čvrstoj vezi s tehnikom sportske grane.

Definira se kao sposobnost učinkovite realizacije što većeg broja elemenata tehnike samog sporta, te velikog broja različitih kombinacija tih elemenata.



Primjena visoko intenzivnih specifičnih sadržaja treninga, visokog kompleksiteta.

Rad u intenzivnoj aerobnoj te submaksimalnoj laktatnoj zoni.

eksplozivna snaga

**Pri kraju faze specijalizacije rad u maksimalno laktatnoj zoni.**

Primjena sadržaja treninga koji uz razvoj (stabilizaciju) koordinacije utječu i na razvoj agilnosti, eksplozivne snage ali i funkcionalnih sposobnosti anaerobni fosfageni i glikolitički kapaciteti

**Varijabilni uvjeti rada** – promjenama smjera kretanja, startne pozicije, završne pozicije, limitirano vrijeme za izvedbu zadatka, promjena podloge, vanjskog opterećenja ...



► Bolje koordinirani sportaš pokrete izvodi brže i ekonomičnije, te za izvedbu istog pokreta troši manje energije, što mu omogućava održavanje trenožnog i natjecateljskog opterećenja kroz duži vremenski period.

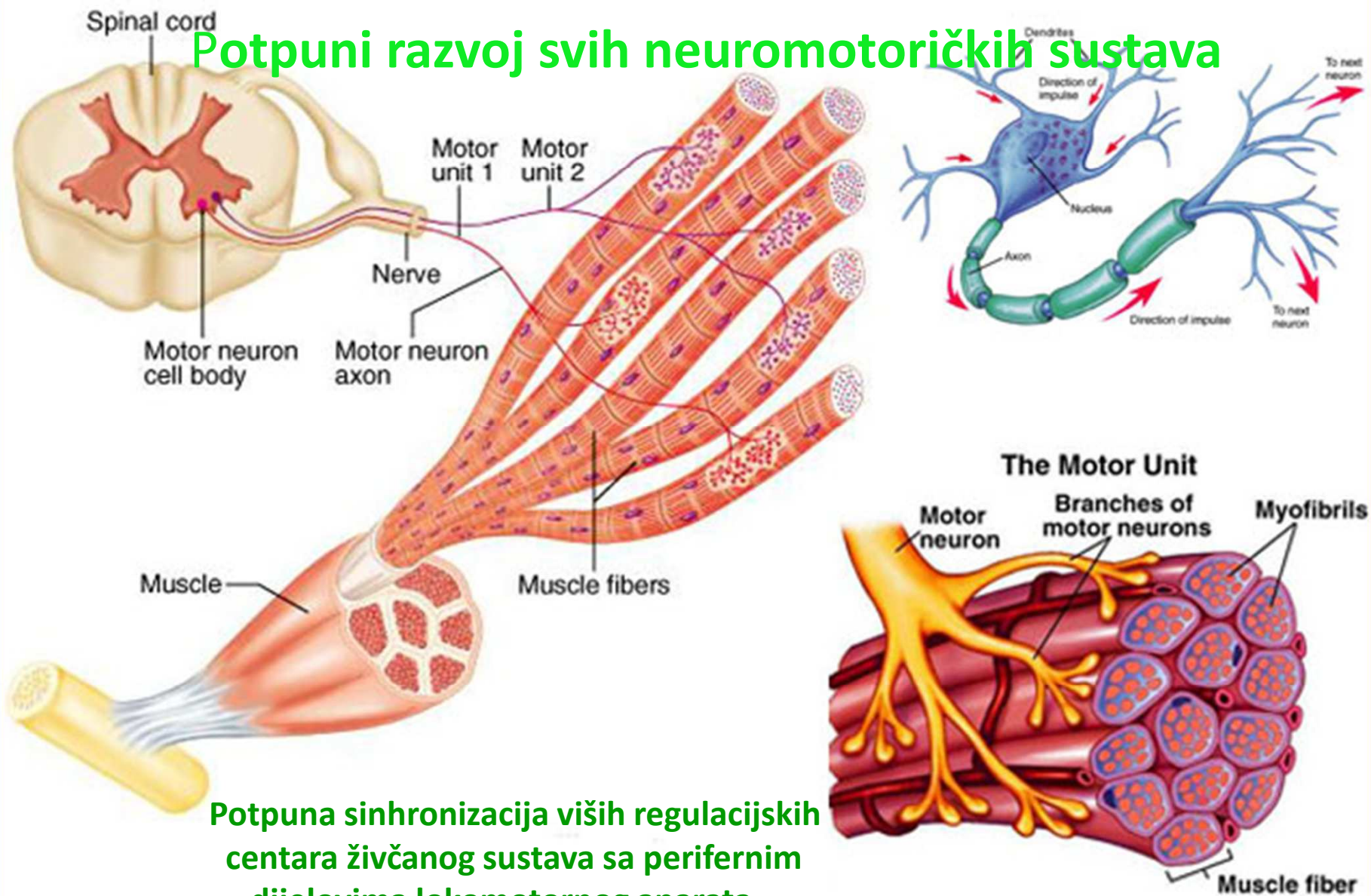


Ljestve loptica, vijača

Razina razvijenosti drugih motoričkih sposobnosti (izdržljivost) utječe na izvedbu zahtjevnog koordinacijskog zadatka kroz produženi vremenski period.

# Krajnji cilj treninga koordinacije

Potpuni razvoj svih neuromotoričkih sustava



Potpuna sinhronizacija viših regulacijskih centara živčanog sustava sa perifernim dijelovima lokomotornog aparata.



**Svima onima koji će neke od sadržaja treninga pokušati izvesti po prvi put, savjet:**

**Da bi se motorički program osvojio do faze automatizacije, kroz fazu usvajanja, usavršavanja i stabilizacije potrebno je preći dugačak put.**

**Na njemu vas čeka mnogo prepreka.**

**Neke ćete preskočiti lakše a neke teže.**

**Biti će i padova!**

**No sigurno je ...**



sadržaje treninga demonstrirao Karlo Škvorc

**Upornost, broj ponavljanja, stručnost trenera, činit će svakim danom izvedbu pa i najsloženijeg motoričkog zadatka sve bržom i preciznijom.**

**Izgradite čvrste, višestране temelje koji će moći podnijet teret visoko intenzivnog specifičnog rada kroz dugi niz godina karijere.**

**I nikad ne zaboravite:**

**Na dugom putu do uspjeha čeka vas**

**nemirno i olujno more !!!**





Hvala  
na  
pažnji !!!

