

BOĆARSKI SAVEZ SRBIJE

SPORTSKO BOĆANJE

PLAN I PROGRAM

RADA SA DECOM - SPORTISTIMA

PRIPREMIO:

Prof. Miran Kljajić

Operativni trener

UVOD

Boćanje (ital. bocce; fr. boules) je sportska igra koja se igra boćama, tj. kuglama na otvorenom igralištu. Boćanje je veoma stara sportska igra koja se već vekovima igra u mediteranskim zemljama. FIB organizuje za svoje članove svetska (od 1947god.) i evropska (od 1954god.) prvenstva, te održuje jedinstvena pravila za sve boćarske utakmice.

Boćanje je sport koji pozitivno utiče na razvoj psihomotornih i fizioloških funkcija.

Najvažniji aspekti boćanja se mogu podeliti u tri kategorije:

1. Fizički aspekt – gde su snaga, izdržljivost, ravnoteža, koordinacija i preciznost dominantne motoričke sposobnosti, neophodne za pravilno izvođenje tehnike.
2. Psihološki aspekt – podrazumeva razvijene kognitivne sposobnosti zbog specifičnosti i složenosti u izboru taktike i tehnike bacanja boće, kao i dobru saradnju svih članova ekipe, tj. kohezivnost tima.
3. Socijalni aspekt – koji podrazumeva nepostojanje starosnih i socijalnih razlika.

Disciplina brzinsko izbijanje u boćanju je petominutno opterećenje koje zbog visokog intenziteta i dugotrajnosti spada upravo u brzinsku izdržljivost povezanu sa dugotrajnom izdržljivošću.

Disciplina brzinsko izbijanje svojim stepenom opterećenja spada u anaerobni tip vežbanja, podrazumeva trening brzinske izdržljivosti u kombinaciji sa treningom dugotrajne izdržljivosti.

PLAN I PROGRAM PRIPREMA

OPŠTA PRIPREMA			SPECIFIČNA PRIPREMA		
UVODNI	TEKUĆI	UDARNI	TEKUĆI	SITUACIONI	TAKMIČARSKI
<i>Trening 1. Pon 13.05.</i>	<i>Trening 1. Uto 21.05.</i>	<i>Trening 1. Uto 28.05.</i>	<i>Trening 1. Pet 07.06.</i>	<i>Trening 1. Pet 14.06.</i>	<i>Trening 1. Sre 19.05.(k)</i>
<i>Trening 2. Uto 14.05.</i>	<i>Trening 2. Sre 22.05.</i>	<i>Trening 2. Čet 30.05.</i>	<i>Utakmica Ned 09.06.</i>	<i>Trening 2. Ned 16.05.(k)</i>	<i>Trening 2. Čet 20.05.(k)</i>
<i>Trening 3. Čet 16.05.</i>	<i>Trening 3. Pet 24.05.</i>	<i>Trening 3. Pet 31.05.</i>	<i>Trening 2. Uto 11.06</i>	<i>Trening 3. Pon 17.05.(k)</i>	<i>Trening 3. Pet 21.05.(k)</i>
<i>Trening 4. Pet 17.05.</i>	<i>Utakmica Ned 26.05.</i>	<i>Utakmica Ned 02.06.</i>	<i>Trening 3. Sre 12.06.</i>	<i>Trening 4. Uto 18.05.(k)</i>	
<i>Utakmica Ned 19.05.</i>		<i>Trening 4. Pon 03.06.</i>			
		<i>Trening 5. Sre 05.06.</i>			

OPŠTA PRIPREMA

1. UVODNI MIKROCIKLUS

TRENING	TIP	VEŽBA	EKSTENZITET	INTENZITET	ODMOR
1.	AEROBNI	TRČANJE	3*5min ~3600m	SREDNJI	1:1 (3*5min)
2.	AEROBNI + SANGA	TRČANJE+ SNAGA 150t;75sk;150l S=30;15;30	3800m 800+600+400+ 600+800+600	SREDNJI	1:1 ↘120- 130ot/min
3.	AEROBNI+SNAGA	TRČANJE+ SNAGA 150t;75sk;150l S=30;15;30	4000m 900+600+500+ 500+600+900	SREDNJI	1:1 ↘120- 130ot/min
4.	AEROBNI	TRČANJE	4500m 1000+750+500+ 500+750+1000	SREDNJI	1:1 ↘120- 130ot/min

TRENING

UVODNO-PRIPREMNI DEO:

- Zagrevanje laganim trčanjem
- Trčanje sa zadacima
- Vežbe obikovanja I istežanja
- Vežbe snage (1 serija)

GLAVNI DEO:

- Trčanje deonica
- U pauzi vežbe snage (3 serije)

ZAVRŠNI DEO:

- Vežbe snage (1 serija)
- Lagani hod, istežanje
- Opuštanje organizma, smirivanje fizioloških funkcija

2. TEKUĆI MIKROCIKLUS

TRENING	TIP	VEŽBA	EKSTENZITET	INTENZITET	ODMOR
1.	AEROBNI	VEŽBE BLIŽANJA I IZBIJANJA; TRČANJE	3*6min ~5000m	SREDNJI	1:1 ↘120- 130ot/min
2.	AEROBNA MOĆ ATP-LA+O2	VEŽBE BLIŽANJA I IZBIJANJA; TRČANJE	2400m 2*6*200m 200m=44-48sec	VISOK	1:3 ↘120- 130ot/min
3.	AEROBNA MOĆ ATP-LA+O2	VEŽBE BLIŽANJA I IZBIJANJA; TRČANJE	3000m 3*5*200m 200m=44-48sec	VISOK	1:3 ↘120- 130ot/min

TRENING

UVODNO-PRIPREMNI DEO:

- Zagrevanje laganim trčanjem
- Trčanje sa zadacima
- Vežbe obikovanja i istežanja

GLAVNI DEO:

- Vežbe tehnike bližanja i izbijanja
- Trčanje deonica

ZAVRŠNI DEO:

- Lagani hod, istežanje
- Opuštanje organizma, smirivanje fizioloških funkcija

3.UDARNI MIKROCIKLUS

TRENING	TIP	VEŽBA	EKSTENZITET	INTENZITET	ODMOR
1.	ATP-LA+O ₂	VEŽBE BLIŽANJA I IZBIJANJA; TRČANJE	3100m 2*500m 5*300m 8*200m	VISOK	1:3
2.	ATP-LA+ ATP-CP	VEŽBE BLIŽANJA I IZBIJANJA; VEŽBE ZA RAZVOJ OSNOVNE I STARTNE BRZINE	1300m 10*60m 10*40m 10*20m 10*10m	MAKSIMALAN	IZMEĐU PONAVLJANJA: NAZAD KASKANJE IZMEĐU SERIJA: 3min
3.	ATP-LA+ ATP-CP	VEŽBE TEHNIKE I TAKTIKE; VEŽBE SNAGE KRUŽNI METOD	5 KRUGOVA SKLEKOVI; ČUČNJEVI; SKOKOVI; TRBUŠNJACI; HIPEREKSTENZIJE; ISKORAK	VISOK	NA KRAJU KRUGA 1:3
4.	ATP-LA+O ₂	IZBIJANJE; VEŽBE TEHNIKE METODA	3*4min (~25hitaca)	SREDNJI	1:2
5.	ATP-LA+O ₂	NEPREKIDNOG OPTEREĆENJA	3*5min	SUBMAKSIMALAN	1:1

TRENING

UVODNO-PRIPREMNI DEO:

- Zagrevanje laganim trčanjem
- Trčanje sa zadacima
- Vežbe obikovanja i istežanja

GLAVNI DEO:

- Vežbe za usavršavanje tehnike bližanja i izbijanja
- Vežbe za razvoj brzine i brzinske izdržljivosti
- Trčanje deonica

ZAVRŠNI DEO:

- Opuštanje organizma, smirivanje fizioloških funkcija, istežanje

SPECIFIČNA PRIPREMA

1. TEKUĆI MIKROCIKLUS

TRENING	TIP	VEŽBA	EKSTENZITET	INTENZITET	ODMOR
1.	ATP-LA+ O2	KOMBINOVANA METODA	5min(47)+2,5min(25)+ 5min(47)+2,5min(25)	VISOK	8min (4*2min)
2.	ATP-LA+ O2	PIRAMIDA A	2min(25)+4min(35)+ 5,5min(45)+ 4min(35)+2min(25)	VISOK	9min (1min+2min+3min+ 2min+1min)
3.	O2	METODA NEPREKIDNOG OPTEREĆENJA	2*6min 2*56(hitaca)	SREDNJI-VISOK	14min (2*7min)

TRENING

UVODNO-PRIPREMNI DEO:

- Zagrevanje laganim trčanjem
- Trčanje sa zadacima
- Vežbe obikovanja i istezanja

GLAVNI DEO:

- Vežbe tehnike i taktike
- Vežbe za razvoj brzine, agilnosti, koordinacije
- Trčanje deonica

ZAVRŠNI DEO:

- Opuštanje organizma, smirivanje fizioloških funkcija, istezanje

2. SITUACIONI MIKROCIKLUS

TRENING	TIP	VEŽBA	EKSTENZITET	INTENZITET	ODMOR
1.	AEROBNI O2	METODA NEPREKIDNOG OPTEREĆENJA	15min 130 hitaca	SREDNJI	–
2.	ATP-LA+O2	INTERVALNA METODA	5*2,5min 5*26hitaca	VISOK	10min (5*2min)
3.	ATP-LA+O2	PIRAMIDA B	4*5min 4*49hitaca	VISOK	5min+3min+5min
4.	AEROBNI O2	METODA SA PONAVLJANJIMA	5*4min 5*40hitaca	VISOK	15min (5*3min)

TRENING

UVODNO-PRIPREMNI DEO:

- Zagrevanje laganim trčanjem
- Trčanje sa zadacima
- Vežbe obikovanja i istezanja

GLAVNI DEO:

- Vežbe tehnike i taktike
- Vežbe za razvoj brzine, koordinacije, agilnosti, ravnoteže
- Trčanje deonica

ZAVRŠNI DEO:

- Opuštanje organizma, smirivanje fizioloških funkcija, istezanje

3. TAKMIČARSKI MIKROCIKLUS

TRENING	TIP	VEŽBA	EKSTENZITET	INTENZITET	ODMOR
1.	ATP-LA+ ATP-CP	VEŽBE BLIŽANJA I IZBIJANJA; PROGRESIVNO TRČANJE	2serije*10ponavljanja (20m sporo+ 20m brzo+ 20m sprint)	SREDNJI	KASKANJE NAZAD IZMEĐU SERIJA=5min
2.	O2	BLIŽANJE I IZBIJANJE; TRENING UTAKMICA	IGRA ~ 1h	NIZAK-SREDNJI	-
3.	O2	ŠETNJA;LAGANO TRČANJE U PRIRODI;SPORTSKE IGRE(KOŠARKA,ODBOJKA, FUDBAL)	~ 1h	NIZAK	-

TRENING

UVODNO-PRIPREMNI DEO:

- Zagrevanje laganim trčanjem
- Trčanje sa zadacima
- Vežbe obikovanja i istežanja

GLAVNI DEO:

- Vežbe tehnike i taktike
- Vežbe brzine, koordinacije, agilnosti, ravnoteže
- Igra

ZAVRŠNI DEO:

- Opuštanje organizma, smirivanje fizioloških funkcija, istežanje