

	FUNDamentals	SWIMSKILLS	Trenirati za trening	Trenirati za takmičenja	Trenirati za pobjedu
Hronološki / Biološka starost	M: 6-9 Ž: 5-8	M:9-12 Ž: 8-11	M: 12-15 Ž: 11-14	M: 15-18 Ž: 14-16	M: 18+ Ž: 16+
Razvojne faze	Učenje pokreta	Razvoj vještina	Vještine /Aerobni razvoj	Takmičarski / fiziološki razvoj	Specijalizacija i razvoj performansi
Progresivnost	<ul style="list-style-type: none"> Zabava i učestvovanje Opšti razvoj Agilnost, balans, koordinacija i brzina Trčanje, skakanje i bacanje Kinestetika, klizanje, plovnost i pogađanje Brzina i snaga, i izdržljivost kroz igru i zabavu Predstavljanje jednostavnih pravila i etike u sportu 	<ul style="list-style-type: none"> Vrhunac razvoja motorike Ramena, lakt, osnovna, kičma i skočni zglobovi (stabilnost) Učestvovanje u komplementarnim sportovima (sličan energetski sistem i pokreti) Medicinska lopta, Švicarska lopta, vježbe snage (tjelesna težina) Građenje iskustava i znanja 	<ul style="list-style-type: none"> Fokus na aerobnoj kondiciji 2.brzinski prozor Individualizacija fitnesa i tehnike treninga Ramena, lakt, osnovna, kičma i skočni zglobovi (stabilnost) Učestvovanje u komplementarnim sportovima (sličan energetski sistem i pokreti) Usavršavanje specifičnih tehničkih pokreta Fundamentalne osnove taktičke pripreme Uvod u mentalne pripreme Učenje morala 	<ul style="list-style-type: none"> Individualizirane fizičke pripreme Ramena, lakt, osnovna, kičma i skočni zglobovi (stabilnost) Bazne taktičke pripreme Individualizacija tehničkih/taktičkih vještina Bazna mentalna spremnost Individualiziranje formalnih znanja i iskustava 	<ul style="list-style-type: none"> Unapređivanje fizičkih mogućnosti Ramena, lakt, osnovna, kičma i skočni zglobovi (stabilnost) Modeliranje svih mogućih modela treninga i performansi Učestali profilaktični odmori Napredna taktična spremnost Napredna mentalna spremnost Svi aspekti treninga individualizirani Daljnji razvoj formalnih mogućnosti (bez granica)
Rast i razvoj koji se uzima u obzir	Fokus na razvoju vještina, 1.brzine (agilnost i brzina), Prozor (PSPV1)	Visoka motorna koordinacija (PMCV), fokus na razvoju vještina.	Izražtaji (PHV), fokus an aerobnom razvoju, 2.brzina (alactic) Prozor (PSPV2)	Vrh razvoja snage (PSV), fokus an razvoju snage.	Razvoj izdržljivosti, snage, brzine, vještina i gipkosti.
Specifično za plivanje	Razvoj sve 4 tehnike	Poboljšanje sve 4 tehnike, „sculling“ i „osjećaj vode“. Okreti i startevi.	Razvoj aerobne baze plus sva 4 stial (200 MIX)	Početak takmičenja u širem obimu disciplina baziranih na tehnikama ili dužinama – ne oboje.	Specijalizacija u disciplini (nama)
Periodizacija	Bez periodizacije, ali dobro strukturirana progresivnost.	Jedna (48 sedmica)	1-2	2-3	2-3 ili više za sprintere.
Broj treninga	30-45 min.	4-6 puta sedmično + drugi sportovi.	6-12 puta sedmično sa suhimitreninzima.	8-12 puta sedmično sa suhim treninzima.	10-15 treninga sedmično (sve uključeno)
Broj trening sati SEMIČNO	Terminski	4-7 sati sedmično u vodi 1-2 sata sed. na suhom	12-24 sati u vodi (sedmično) 2-3 sata na suhom	16-24 sata u vodi 3-4 sata na suhom	20-24 sata u vodi 3-6 sati na suhom
Kilometraž (sedmično)	Razvoj vještina	8.000-16.000	24.000 – 32.000 na početku Graditi do 44km – 48km, potom 52+km	24.000 – 32.000 na početku Graditi do 44km – 48km, potom 52+km	Ovisno od specijalizacije. Dugoprugaši preko 60.000 km
Broj takmičenja	0	75% trening + 25% takmičenje	Max 12 godišnje	Max 12 godišnje	Max 12 godišnje

Profil takmičenja			3 takmičenja ispod mogućnosti takmičara 2 jednake mogućnosti 1 iznad mogućnosti	2 x (3 takmičenja ispod, 2 =, 1 iznad)	2 x (3 takmičenja ispod, 2 =, 1 iznad)
Ciljevi takmičenja			Puni trening: Kvalifikacije 3% od LN Polufinale 2% Finale 1% Sa opuštanjem 2%, 1%, -1%	Puni trening: Kvalifikacije 3% od LN Polufinale 2% Finale 1% Sa opuštanjem 2%, 1%, -1%	Puni trening: Kvalifikacije 3% od LN Polufinale 2% Finale 1% Sa opuštanjem 2%, 1%, -1% Između izbornog takmičenja i ciljnog takmičenja 1-2% napredak.
Discipline na takmičenjima	25m sve tehnike 4/8/16 x 25m štafete – sve tehnike Festivali – zabava	100, 200, 400, 800, 1500	100/200m tehnika(e) 200/400 MIX 100/200/400/800/1500 slobodno 4x100 štafete	100/200m tehnika(e) 200/400 MIX 100/200/400/800/1500 slobodno 4x100 štafete 4x200 štafete	100/200m tehnika(e) 200/400 MIX 100/200/400/800/1500 slobodno 4x100 štafete 4x200 štafete

LTAD FRAMEWORK
(Balyi, 2002)

