



DUGOROČNI PLAN RAZVOJA PLIVAČA U PLIVAČKOM KLUBU GKVS SARAJEVO

Dugoročni plan razvoja sportiste predstavlja proces koji započinje onog trenutka kada dječak ili djevojčica naprave prve korake u sportu, a završava onog trenutka kada se kao vrhunski sportaši oproste od bavljenja sportom.

Dugoročni plan razvoja sportiste je višegodišnji trenažni ciklus, koji upotrebom konvencionalnih i savremenih oblika i metoda rada, trenažnih sredstava, striktno poštujući principe biološkog rasta pojedinca, modifikuje, usklađuje i unapređuje bio-psiho-socijalnu strukturu mladog čovjeka.

Dugoročni plan razvoja plivača (DPRP) bavi se ostvarenjem optimalnog sistema treninga, takmičenja i oporavka tokom karijere plivača, posebno u odnosu prema važnim godinama u razvoju adolescenata. Dugoročan plan razvoja plivača nam je potreban kako bi stvorili preduslove za vrhunska dostignuća u plivanju. Ako se ne primjeni dugoročan razvojni plan, vrlo je vjerovatno da će u ranijoj fazi karijere, s prestankom rasta i razvoja, doći do 'plafona' rezultata. Štoviše, kod nekih sportaša može doći i do regresa rezultata. Upravo to i jest razlog mnogih odustajanja od plivanja, prije nego što se sportista približi limitu svog potencijala.

Osnovni cilj Dugoročnog plana razvoja sportiste je optimalan razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, psiholoških kapaciteta i efikasnosti kretanja.

Dugoročni plan razvoja sportiste je tipičan 10-12 godišnji proces kojim se optimiziraju fizičke, tehničke, taktičke vještine – uključujući donošenje odluka i psihološku pripremu.

Plan i program rada PK GKVS Sarajevo zasniva se na Dugoročnom planu razvoja sportiste i želji klupskih dužnosnika da klub okuplja zaljubljenike u plivački sport koji svojim članovima želi omogućiti da dostignu svoje potencijale. Jedan od osnovnih ciljeva programa rada Kluba je da se član PK GKVS Sarajevo nauči osloniti na vlastite sposobnosti, upozna sebe i pronalazi vlastite načine prevladavanja manjih i većih neupjeha.

Svako dijete ima potrebu da ga se poštuje, da ga se hrabri i da mu se daje podrška. Djeca koja su zadovoljila potrebu za samopoštovanjem imat će motivaciju da ostvare svoje maksimalne potencijale, odnosno da se afirmiraju.

U skladu s pravilima Plivačkog Saveza Bosne i Hercegovine, Plivačkog Saveza Federacije Bosne i Hercegovine, te poštujući principe Dugoročnog plana razvoja sportiste, rad Kluba organizacijski i programski je podijeljen u tri osnovna segmenta:

- Obuka neplivača
- Škola plivanja
- Takmičari

OBUKA NEPLIVAČA U PLIVAČKOM KLUBU GKVS SARAJEVO

Nikada nije kasno naučiti plivati, ipak u GKVS Sarajevo smatramo da je za obuku neplivača dječaka i djevojčica optimalna dob 4-7 godina

Kroz nekoliko faza, tačnije njih 7, djecu učimo osnovnim plivačkim vještinama:

Faza 1

- razvijanje osjećaja sigurnosti u vodi
- pravila ponašanja na bazenu za vrijeme treninga
- izvođenje osnovnih pokreta i stjecanje samopouzdanja u vodi

Faza 2

- ulazak u vodu bez straha
- skakanje u vodu
- osnovno plutanje na vodi, rotacija i povratak u uspravni položaj bez pomoći

Faza 3

- zaron glave u vodu, ispuhivanje zraka
- klizanje po vodi do 10m, na prsima i leđima
- rad na rotaciji i promjeni položaja u vodi

Faza 4

- raznim vježbama poboljšavati plutanje na vodi
- naučiti rad nogama na prsima i leđima
- plivati bez pomoći 10 metara

Faza 5

- sprijateljiti se s vodom pomoću raznih vježbi i igara
- izvoditi kompletne rotacije u vodi (po uzdužnoj i poprečnoj osovini)

Faza 6

- naučiti osnovnu strukturu pokreta plivačkih tehnika (stariji neplivači, 6-7 godina) uz primjenu pravilnog disanja
- potpuno razviti osjećaj sigurnosti u vodi
- primiti svijest o početku priprema za treniranje plivanja

Faza 7

- samostalno preplivati dionicu do 100m
- koristeći vještine naučene u 7 faza proći zadani poligon

ŠKOLA PLIVANJA U PLIVAČKOM KLUBU GKVS SARAJEVO

Učimo plivati i igrati se!!!
OPTIMALNA DOB: Djevojčice 5-8 godina, Dječaci 6-9 godina

Škola plivanja mora biti dobro osmišljena i zabavna. Naglasak treba postaviti na učenje pravilnog plivanja. Osnovne vještine koje trebamo razvijati kod djece jesu okretnost, ravnoteža, koordinacija, brzina, skakanja, bacanja, kinestetika, plutanja, zahvaćanje vode i rad nogama.

Kako bi razvili osnovne strukture kretanja trebalo bi poticati sudjelovanje u što više sportova. Brzina, snaga i izdržljivost trebaju se razvijati pomoću zabave i igara. Djecu treba upoznati s pravilima plivanja i s pravilima fair playa.

VOLUMEN TRENINGA

3.000-4.500m sedmično

Potrebna oprema: (kupiti 1-2 mjeseca nakon ulaska u program)

- plivačka kapa
- plivačke naočale
- vunena kapa
- poznavanje osnovne strukture kretanja leđno, prsno i kraul tehnike (leptir samo informativno)

Minimalni kriteriji za ulazak u program:

- isplivati 200m bez stajanja
- dolazak na treninge minimalno 2 puta tjedno

BROJ TRENINGA

Trening 3 puta sedmično

Škola plivanja GKVS Sarajevo sastoji se od 3 faze, koje su nastavak obuke neplivača. Polaznici prelaze iz jedne faze u drugu nakon što uspješno savladaju sve zadatke.

Faza 8

- isplivati seriju od 200m (npr. 8x25m)
- preplivati dionicu od 200m bez stajanja
- 25m noge leđno bez daske
- 25m noge leptir bez daske
- 25m noge prsno bez daske
- 25m noge kraul bez daske
- izvesti okret leđno i plivati 10m
- izvesti okret kraul i plivati 10m
- izvesti okret prsno i plivati 10m

izvesti okret leptir i plivati 10m

Faza 9

- isplivati seriju od 600m (npr. 3x200m)
- preplivati dionicu od 600m bez stajanja
- isplivati 100m mješovito izvodeći pravilne okrete
- izvesti 15m noge ispod površine vode u hidrodinamičnom položaju
- izvesti start leđno s radom nogu leptir ispod vode 10m nakon starta i plivanje do 25m
- izvesti start kraul s radom nogu ispod vode 10m nakon starta i plivanje do 25m
- izvesti start prsno s podvodnim zaveslajem i plivanje do 25m

Faza 10

- isplivati seriju od 1.000m (npr. 5 x 200m) na određenu start - pauzu
- preplivati dionicu od 1.000m bez stajanja
- isplivati 200m mješovito, izvodeći pravilne okrete
- isplivati 100m mješovito noge s daskom
- izvesti start u štafeti

Faza 10

- izvesti ulazak u cilj u štafeti

TAKMIČARI U PLIVAČKOM KLUBU GKVS SARAJEVO

U skladu s Dugoročnim planom razvoja plivača (DPRP) četiri su perioda koja se preporučuju i predstavljaju osnovu za planiranje treninga za mlađe plivače:

1. PERIOD PRELIMINARNIH PRIPREMA
2. PERIOD BAZIČNOG TRENINGA
3. PERIOD SPECIJALIZACIJE
4. PERIOD USAVRŠAVANJA

1. PERIOD PRELIMINARNIH PRIPREMA

Optimalni uzrast za početak DPRP u plivanju se kreće od 7-9 godina za djevojčice i 8-10 godina za dječake. Prerani početak može dovesti do ranijeg gubitka interesa za plivanje kao natjecateljske discipline. Period trajanja preliminarnih priprema je 1-2 godine i posebnu pozornost trebamo posvetiti izgradnji čvrstog interesa za plivanje, redovitosti dolazaka na treninge, učenju širokog opsega motoričkih vještina vezanih za plivanje, usavršavanje plivačkih tehnika, antropometrijskim karakteristikama plivača (visina, težina). Sadržaj trenažnih i natjecateljskih aktivnosti je usmjeren ka učenju bazičnih tehnika plivanja.

2. PERIOD BAZIČNOG TRENINGA

Ovaj period treninga započinje u dobi od 9-10 godina za djevojčice, odnosno 10-11 za dječake. Period bazičnog treninga traje od 3-4 godine.

Posebnu pozornost treba posvetiti razvoju opće motorike i funkcionalnih sposobnosti za plivanje, izgradnji pozitivnog odnosa prema redovitom vježbanju, identifikaciji nadarenijih plivača na bazi morfoloških kriterija i indikatora opće i specifične izdržljivosti. Bazični period u DPRP je najznačajniji za razvoj aerobnih kapaciteta mladih plivača.

Ukupni volumen treninga u zadnjoj godini ovog perioda dostiže od 1200-1400 km za djevojčice i 1000-1200 km za dječake.

Priznati plivački stručnjaci definiraju odnose unutar ovog perioda u slijedećim omjerima: 60-65% aerobnih vježbi, 25-30% aerobno-anaerobnih ('mješovitih') vježbi i 2-3% anaerobnih (glikolitičkih i alaktatnih vježbi). Kod vježbi 'na suhom' jako je važno da se mlade plivače u ovoj dobi nauči pravilnoj tehnici u izvođenju vježbi snage sa utezima i šipkom, biokinetičkoj klupi i ostalo. Posebno

su preporučljive vježbe s vlastitom tjelesnom težinom kao što su sklekovi, čučnjevi, vježbe za jačanje trupa (ove se vježbe koriste za razvoj mišićne sile i jačanje vezivnih tkiva). Razvoj mišićne izdržljivosti posebno je važno u ovom razdoblju kroz vježbe koje jačaju određene mišićne grupacije ili cijelo tijelo. Primjenjuju se vježbe niskog opterećenja i velikog broja ponavljanja. Pri kraju ovog perioda DPRP važno je da se u trening na suhom uključe i vježbe visokog i submaksimalnog opterećenja.

3. PERIOD SPECIJALIZACIJE

Djevojčice obično ulaze u ovu fazu u dobi od 12-14 godina dok dječaci, koji po prirodi kasnije sazrijevaju, u ovaj period ulaze u dobi od 13-15 godine. Trajanje ovog perioda je od 3-4 godine. U ovom periodu cilj je povećati opći funkcionalni plato i pripremiti plivača za maksimalna trenažna opterećenja, usavršiti tehniku i taktiku plivanja nivoa automatizma, razvoj čvrste i stabilne motivacije prema intenzivnom treningu i posvećenosti plivanju.

Povećanje volumena anaerobnog treninga i treninga mišićne sile u ovom periodu DPRP pozitivno utječe na razvoj specifičnih radnih kapaciteta samo u uvjetima ako je plivač u prethodnim periodima ispunio značajan volumen aerobnog treninga.

Visok nivo aerobnih kapaciteta je važna osnova za razvoj mišićne izdržljivosti i općeg otpora organizma na fizički stres. Ukupni volumen treninga u zadnjoj godini ovog perioda DPRP može dostići 1600-1900km, kroz trening koji se 65-85% realizira u zoni aerobnog plivanja, 15-30% u aerobno-anaerobnoj zoni (glikolitičkoj) i 5-6% plivanja sprintom (alaktatno).

Sa razvojem ovog perioda pozitivan utjecaj ostalih sportskih disciplina (na transfer radnih sposobnosti) poput trčanja, veslanja, skijanja, opada.

4. PERIOD USAVRŠAVANJA

Period usavršavanja započinje u dobi 15-16 za djevojke, odnosno 16-19 za momke.

Ovo je period ostvarivanja krajnjih ciljeva DPRP, maksimalni nivo tjelesnog, funkcionalnog i motoričkog razvoja kojima se potencijali plivača dovode do maksimalnog učinka.

Ciljevi perioda usavršavanja su individualno trenažno opterećenje, održavanje visokog nivoa funkcionalnih sposobnosti, maksimalni nivo specifičnih motoričkih sposobnosti (tehnik i taktike plivanja), održavati visoki nivo koncentracije i motivacije tijekom natjecanja.

S obzirom da je povećanje volumena treninga uvjetovano fizičkim i vremenskim ograničenjima, daljnji razvoj kondicije se postiže intenzitetom plivanja i treningom za razvoj mišićne sile.

Postotak anaerobnog treninga se kreće do 15-18% od ukupnog volumena treninga pri čemu

