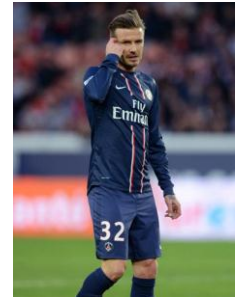




Kaj trenirati?

- Vzdržljivost
- Moč
- Hitrost
- Gibljivost
- Koordinacijo
- SMV
- Tehniko
- Taktiko
- ...

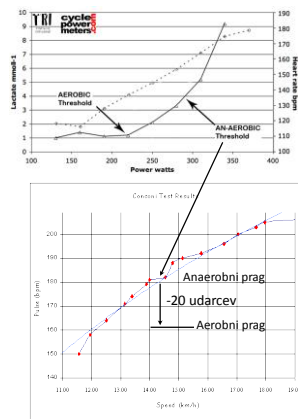


Varnost...  
Učinkovitost...

Kako, kdaj...?

Vzdržljivost

- Največja poraba kisika
- Anearobni prag
- Aerobni prag
  
- Sposobnost črpanja krvi
- Prenos kisika po krvi
- Poraba kisika v mišicah
  
- Intervalna vadba
- Kontinuirana vadba



Vzdržljivost

Kontinuirana vadba

Intervalna vadba

- HIIT
  - 20s ~ 90% max pulz
  - 10s ~ 50% max pulz
  - 4-30 minut
- Ekstenzivni intervalni
  - Delo: 30s 80% max pulz
  - Odmor: 60% max pulz
  - 8-16 ponovitev



Intervalno



## Moč

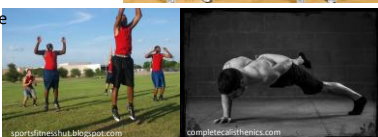
### Metode

- Aktivacija
  - Mešane metode
  - Reaktivne metode
- Hipertrofija
- Krožna vadba

### Vaje

- Stabilizacija trupa
- Iztegovanje nog+trupa
- Zadnja loža stegna

- Gimnastične vaje
- Fitnes
- Drug



## Moč

### Metode

- Aktivacija
  - Metoda hitre moči
  - Reaktivne metode
- Hipertrofija
- Krožna vadba

### Hipertrofija – ekstenzivna BB

- 60% 1RM
- 15-17 ponovitev
- 3 serije, odmor 1-2 minuti
- Tekoče koncentrično

### Hipertrofija – standardna metoda 1

- 80% 1RM
- 10 ponovitev
- 3 serije, odmor 1-2 minuti
- Tekoče koncentrično

### Metoda hitre moči

- 35-50% 1RM
- Do 6 ponovitev
- 3 serije, odmor 5 min
- Eksplozivno koncentrično

### Tekoče koncentrično

- 1s dvig, 2s spust
- Brez počitka

### Reaktivne metode - pliometrija

- Tipa nasprotno gibanje
- Tipa poskok (odboj)
- Do 6 ponovitev
- 3 serije, odmor 5 min
- Ekscentrično-koncentrično
- V čim krajšem času čim hitreje

### Eksplozivno concen.

- Brene čaka
- Namestitvev
- Vdih
- Kontakt
- Koncentracija
- Eksplozija
- Vračanje bremena

## Hitrost

- Štartna hitrost
- Najvišja hitrost
- Z žogo

### Metode

- Ponavljanje
- Hendikep
- Štafetne igre
- Supramaksimalna

### Izhodišča

- Moč
- Gibljivost
- Koordinacija



## Gibljivost

### Uporaba

- Ogrevanje
- Umirjanje po vadbi
- Med vadbo
- Za povečanje gibljivosti

### Metode

- Aktivno raztezanje
- Statično raztezanje
- Kratki razteg



## Pogoji za uspešno raztezanje

- Ogretost
- Usmerjena pozornost
- Ravnotežje
- Kontrola dolžine mišice
- Zaporedje vaj
- Vračanje v začetni položaj
- Individualnost
- Dihanje



## STATIČNO RAZTEZANJE (gama relaksacija)

1. Poiskati udoben, sproščen in ravnotežen začetni položaj.
2. Počasi raztegniti mišico v končni položaj, ki mora pri tem ostati sproščena. Raztezanje se konča, ko pritisk v mišici naraste (brez bolečine). Če pride do bolečine, je potrebno mišico ustrezno skrajšati.
3. Sproščanje mišice, da napetost v mišici pade (val 10 s), 3 valovi.
4. Vračanje v začetni položaj poteka počasi in s pomočjo drugih mišic.
5. Vajo (od točke 1 do 4) ponoviti 3 krat.



### Koordinacija

- Zavedanje telesa
- Kontrola telesa
- Osnova za tehniko
- Prostorska natančnost
- Časovna natančnost
- Povratna informacija



### Senzorično- motorična vadba

- Vadba za stabilnost sklepov
- Učenje ko-aktivacije
- Gleženj
- Koleno

### Metode

- Statična
- Pol-dinamična
- Dinamična
- 20-30s
- 5-10 serij
- Odmor druga vaja



- Ravnotežje vzpostavljati, ne ga imeti
- Amplituda ni pomembna

## Ciklizacija

### Elementi ciklizacije

- Vadbena enota
- Mikrociklus
- Mezociklus
- Makrociklus

## Vadbena enota

### Ogrevanje

- Dvig temperature (7 minut, do začetka znojenja)
- Aktivno raztezanje
- Specialno ogrevanje
- Aktivacija

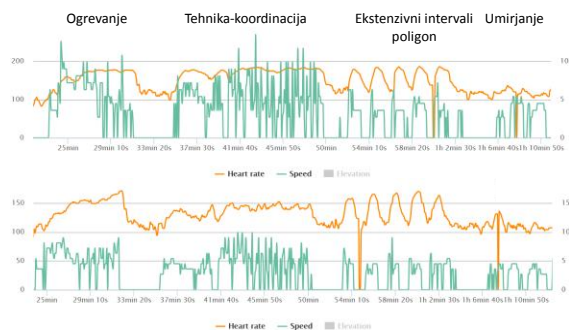
### Glavni del

- 1-2 vadbeni vsebini
- Zaporedje vsebin
- Zaporedje vaj znotraj vsebine
- Spočitost/utrujenost
- Ujemanje z glavnim ciljem

### Umirjanje

- Iztekanje (5-10 minut)
- Raztezanje (statično)

Primer obremenitve na vadbeni enoti  
Nogomet, mladinci



## Pripravljalno obdobje – okvirni načrt vadbe

UV	uvajalni
AO	aktivni odmor
AK	aktivacija/razvoj
ak	aktivacija/ohranjanje
KONT	kontinuirana metoda
EI_T	eksten.intervalni_tek
EI_N	eksten.intervalni_nogomet
H_NA	hitrost_naravnost
H+AG	hitrost+agilnost
OHA	ohranjanje hitrosti+agilnost
K	razvoj koordinacije
k	ohranjanje koordinacije
G	razvoj gibljivosti
g	ohranjanje gibljivosti

Teden	Moč	Vzdržlj	Hitrost	KOORD	GIBLJ
30.11.2014	PREH	KONT			G
7.12.2014	UV	KONT	K		G
14.12.2014	UV	KONT	K		G
21.12.2014	UV	KONT	K		g
28.12.2014	UV	KONT	K		g
4.1.2015	AO	EI_T		K	g
11.1.2015	AK	EI_T	H_NA	K	g
18.1.2015	AK	EI_T	H_NA	K	g
25.1.2015	AK	EI_T	H_NA	K	g
1.2.2015	AO	EI_N		K	g
8.2.2015	AK	EI_N	H+AG	K	g
15.2.2015	AK	EI_N	H+AG	k	g
22.2.2015	AK	EI_N	H+AG	k	g
1.3.2015	ak		OHA	k	g
8.3.2015	ak		OHA	k	g
15.3.2015	AO		AO	k	g
22.3.2015	ak		OHA		g
29.3.2015	ak		OHA		g

**Mikrociklus**

Razporeditev vadbenih vsebin po dnevih

## Izhodišča

- Zagotoviti pogoje za kvalitetno izvedbo VE
  - Energija
  - Spočitost
- Obremenitev – počitek
- Vpliv predhodne VE na naslednjo

**Mikrociklus**

Razporeditev vadbenih vsebin po dnevih

## Izhodišča

- Zagotoviti pogoje za kvalitetno izvedbo VE
  - Energija
  - Spočitost
- Obremenitev – počitek
- Vpliv predhodne VE na naslednjo

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Moč Akt Koordinacija Tehnika	Hitrost Koordinacija Ekst_interval	Moč Akt Teh-takt Gibljivost	Hitrost Koordinacija HIIT	Moč Akt Teh-takt Ekst_interval	Sim_igra Gibljivost	Prosto
SMV	SMV		SMV	SMV		

**Moč\_akt**

Postaje (20 min)

- Skok iz počepa drog – izteg kolka/klop
- Nalog – obračanje trupa/utež predročjenje

Krožna (12 min)

- Zapiranje knjige
- Dvig trupa leže bočno L/D
- Sklece
- Soročni met medicinke
- Nordijski hamstring

**Koordinacija**

Postaje (15 min)

- Sprememba smeri
- Timing varanja/pari
- ...

Tehnika (15 min)

- Zaustavljanje žoge
- Podaje na cilj
- ...

**Moč\_akt**

Krožna (22-33 min)

- Skok iz predklona
- Noge L/D leže hrbtno
- Zapiranje knjige
- Dvig bokov leže hrbtno pokčena kolena L/D
- Dvig trupa leže bočno L/D
- Sklece
- Soročni met medicinke
- Nordijski hamstring

**Koordinacija**

Postaje (15 min)

- Sprememba smeri
- Timing varanja/pari
- ...

Tehnika (15 min)

- Zaustavljanje žoge
- Podaje na cilj
- ...

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Moč Akt Koordinacija Tehnika	Hitrost Koordinacija Ekst_interval	Moč Akt Teh-takt Gibljivost	Hitrost Koordinacija HIIT	Moč Akt Teh-takt Ekst_interval	Sim_igra Gibljivost	Prosto
SMV	SMV		SMV	SMV		

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Moč Akt Koordinacija Tehnika	Hitrost Koordinacija Ekst_interval	Moč Akt Teh-takt Gibljivost	Hitrost Koordinacija HIIT	Moč Akt Teh-takt Ekst_interval	Sim_igra Gibljivost	Prosto
SMV	SMV		SMV	SMV		

**Hitrost****Startni pospešek (20 min)**

- Stoječi start na znak
- Stoječi start na nasprotnika
- Ležeči start

**Največja hitrost (10 min)**

- Stopnjevanja 60 metrov/ 30 metrov zalet

**Koordinacija****Postaje (15 min)**

- Natančnost meta iz avta
- Prostorska predstava pri udarjanju žoge z glavo
- ...

**Ekstenzivni intervali (24 min)**

- 12 ponovitev, 30/90 s

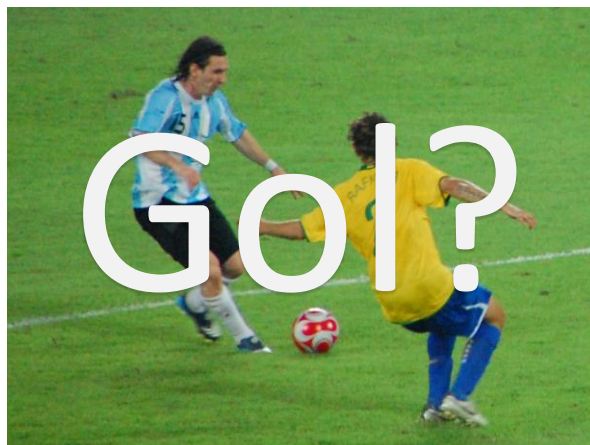
PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Moč Akt Koordinacija Tehnika	Hitrost Koordinacija Ekst_interval	Moč Akt Teh-takt Gibljivost	Hitrost Koordinacija HIIT	Moč Akt Teh-takt Ekst_interval	Sim. igra Gibljivost	Prosto
SMV	SMV		SMV	SMV		

**Obremenitve****Vadba za moč po postajah**

Št.	Tip obr	% 1RM	Serije	Ponovitve	Ciklus	Tempo/občutek
1	PREH					
2	UV	60	2	12-13	3	Tekoče, na koncu malo težko
3	UV	60	2	14-15	2	Tekoče, na kocu občuti napor
4	UV	70	3	14-15	2	Tekoče, na koncu težko
5	UV	70	2	14-15	2	Tekoče, na koncu zelo težko
6	AO	90	2	4	5	Tekoče
7	AKT	90	3	4	5	Hitro
8	AKT	90	3	4	5	Hitro2/Eksplzivno1
9	AKT	90	3	4	5	Hitro1/Eksplzivno2
10	AO	90	2	4	5	Eksplzivno
11	AKT	90	3	4	5	Eksplzivno
12	AKT	90	3	4	5	Eksplzivno
13	AKT	90	2	4	5	Eksplzivno
14	ak	90	2	4	5	Eksplzivno
15	ak	90	2	4	5	Eksplzivno
16	ak					
17	ak	90	2	4	5	Eksplzivno
18	ak	90	2	4	5	Eksplzivno

**Obremenitve****Vadba za moč – krožna vadba**

Št.	Tip obr	Serije	Ponovitve	Ciklus	Tempo/občutek
1	PREH				
2	UV	2	20	40	Tekoče, na koncu malo težko
3	UV	3	20	40	Tekoče, na kocu občuti napor
4	UV	3	25	35	Tekoče, na koncu dokaj težko
5	UV	2	20	40	Tekoče, na koncu dokaj težko
6	AO	2	25	35	Tekoče
7	AKT	3	25/15	35/45	Hitro2/Eksplzivno1
8	AKT	3	25/15	35/45	Hitro1/Eksplzivno2
9	AKT	3	20	40	Eksplzivno
10	AO	2	20/15	40/45	Eksplzivno
11	AKT	3	20	40	Eksplzivno
12	AKT	3	25	35	Eksplzivno
13	AKT	3	25	35	Eksplzivno
14	AO	2	20	40	Eksplzivno
15	ak	2	25	35	Eksplzivno
16	ak				
17	ak	2	25	35	Eksplzivno
18	ak	2	20	40	Eksplzivno



## Vaje za raztezanje

- Upogib gležnja stoje
- Predklon sede sonožno
- Predklon sede razkoračno
- Odmik nog sede, podprt hrbet, partner
- Izkorak L/D
- Priteg prekrizane noge leže hrbtno L/D
- Vlek na hrbtu, partner
- Odklon trupa, poteg preko glave, L/D
- Obračanje trupa L/D
- Horizontalni odmik upognjene roke L/D
- ...