

Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik

Priročnik za organizacijo kegljaškega kampa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

PRIROČNIK ZA ORGANIZACIJO KEGLJAŠKEGA KAMPA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PRIROČNIK ZA ORGANIZACIJO KEGLJAŠKEGA KAMPA

Založnik:

Hrvatski kuglački savez
Ilica 37/I, Zagreb

Za založnika:

dr. sc. Tonči Mikac, predsednik HKS-a

Urednik:

dr. sc. Tonči Mikac

Avtorji:

Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik

Lektura:

Prevod:

Macario, Kanita Muminagić s.p., Celovška cesta 103, 1000 Ljubljana

Grafično oblikovanje:

Tonči Mikac

ISBN 978-953-6326-57-0

© Vse pravice pridržijo avtorji (hrvatski.kuglacki.savez@gmail.com)

Tisk: Papirus Print, grafični studio d.o.o. Rakek
Naklada 120 izvodov



**PROMOTION OF SPORT AMONG
CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

**Tonči Mikac
Zoran Jagić
Anica Buhin
Josip Skorić
Miloš Ponjavić
Renata Šimunkova
Vojko Pavlović
Franc Gornik**

PRIROČNIK ZA ORGANIZACIJO KEGLJAŠKEGA KAMPA

Zagreb, 2022

KAZALO:

PREDGOVOR	xii
1. UVOD	1
1.1. Šport med otroki in mladino	1
1.2. Športni kampi	2
2. KEGLJANJE KOT ŠPORT	5
2.1. Zgodovina kegljanja	5
2.2. Trening kegljanja	7
2.2.1. Osnovni pojmi	7
2.2.2. Definicija športnega treninga	10
2.2.3. Implementacija znanosti v športnem treningu	12
2.2.4. Strukturna analiza kegljanja	12
2.2.5. Osnovne tehnične prvine v kegljanju	13
2.3. Trening telesne pripravljenosti	14
2.3.1. Hišni program treninga	14
2.4. Počitek in regeneracija.....	34
2.4.1. Počitek	34
2.4.2. Regeneracija	34
2.4.3. Spanec.....	35
2.4.3. Sprostitev	35
2.5. Načrti kegljaških treningov v skladu s cikli	37
2.5.1. Metodika treninga kegljanja	37
2.5.2. Modeli treninga kegljanja	39
3. ORGANIZACIJA KEGLJAŠKEGA KAMPA	41
3.1. Koraki pri organizaciji kampov	41
3.2. Pogoji in viri (viri) za vzdrževanje kampov.....	43

3.2.1.	Objekti in oprema v kegljaških kampih	43
3.2.2.	Človeški resursi kegljaških kampov	44
3.2.3.	Nosilci aktivnosti organizacije kegljaških kampov	44
3.2.4.	Načrtovanje aktivnosti na kegljaških kampih	44
3.3.	Lokalni kampi	47
3.4.	Izobraževanje o pomenu ukvarjanja s športom	47
3.5.	Testi	59
3.5.1.	Testi telesne pripravljenosti (fantje)	50
3.5.2.	Testi telesne pripravljenosti (punce)	50
3.5.3.	Test pripravljenosti mladih kegljačev (kegljačic).....	51
3.5.4.	Primeri testov iz mednarodnih kampov	52
4.	ZAKLJUČEK	61

1. UVOD

Pod pokroviteljstvom Evropske unije in v organizaciji Hrvaške kegljaške zveze kot nosilca projekta "Spodbujanje športa med otroki in mladimi", ter v sodelovanju s projektnimi partnerji, so potekali kegljaški kampi za mlade nadarjene kegljačice in kegljače med 14. in 20. letom starosti.

Glavna naloga projektnega tima je med drugim izdelava Priročnika za organizacijo kegljaškega kampa, ki bo sprejet kot koncept športnih kegljaških kampov, oziroma kot sistemski način dela z mladimi perspektivnimi športniki, kegljači.

Priročnik je namenjen vsem deležnikom pri organizaciji kegljaških kampov in bo v veliko pomoč vsem kegljaškim organizacijam kot vodilo za uspešno organizacijo kegljaških kampov, da bi zahvaljujoč dosedanjim izkušnjam izboljšale svoje delo. V priročniku so objavljene osnovne informacije o organizaciji kegljaških kampov. Analize so pokazale, da je veliko število nadarjenih, mladih kegljačev, ki so se udeležili tovrstnih programov kampa, doseglo vrhunske rezultate v seniorskih kategorijah.

Izrazi, ki so uporabljeni v tem priročniku za osebe moškega spola, so nevtralni in se nanašajo na osebe moškega in ženskega spola.

1.1. Šport med otroki in mladino

Vrednost in pomen športa sta prepoznana že zdavnaj, zato že stoletja velja latinski rek Zdrav duh v zdravem telesu. Ukvarjanje s športom v skladu z zmožnostmi pomeni zdrav življenjski slog. Razen omenjenega, današnji šport se zelo pogosto uporablja kot močno preventivno sredstvo proti zasvojenosti; kot so akcije » S športom proti drogam«, »Da športu, Ne drogam« in podobno.

S svojimi različnimi oblikami, šport predstavlja sestavni del človeške zgodovine. Nanj lahko gledamo z različnih zornih kotov in ga tako različno interpretiramo. Prav tako pa je mogoče nanj gledati kot na možen varovalni dejavnik pri preprečevanju tveganega vedenja otrok in mladostnikov.

Ukvarjanje s športom je eden od pomembnih dejavnikov zdravja otrok in odraslih, lahko pa postane tudi vzrok za poškodbe, bolezni in nezadovoljstvo. Igra in šport sta sestavni del življenja ljudi različnih starosti in družbenih položajev. Šport predstavlja splošno blaginjo človeka in je ena najizrazitejših oblik njegove ustvarjalnosti.

Nagnjenost k športnemu izražanju človekovih sposobnosti in želja ter zadovoljstvo ob širjenju meja njegovih zmožnosti dajejo športu poseben potencial, ki je še posebej pomemben za otroke in mladino. V preteklosti je bilo obdobje otroštva najbolj aktiven del življenja človeka. Današnji otroci se ukvarjajo z računalniki, televizijo ter stvarmi, ki jim ne dajejo dovolj spodbud za kakovosten razvoj mišično-skeletnega sistema. Po nekaterih raziskavah večina otrok sploh ni kos zahtevam športnih iger, v katerih sodelujejo.

Na mlade športnike vzgojno vplivajo trenerji in učitelji, ki neposredno delajo z njimi, ter starši, šola, skupina vrstnikov in okolje. Redni pouk športne in zdravstvene vzgoje, ki je dostopen vsem otrokom, je manj obremenjen pri doseganju rezultatov v nasprotju s športnimi klubi, kjer je doseganje uspehov na prvem mestu. Obstoj klubov je pogosto neposredno povezan z dosežki. Zato trenerji kljub svojemu znanju in dobrim namenom pod pritiskom vodstva kluba, staršev in drugih pogosto postavljajo vzgojno delo z otroki v drugi plan. Trenerji in športni psihologi pa bi morali nenehno poudarjati, da je glavni cilj športne dejavnosti otrok in mladine uravnotežen psihofizični razvoj.

Otroka šport privlači zaradi zabave, igre in dobrega trenerja, odbijajo pa ga šport kot imperativ zmage, pritiski ambicioznih staršev, pogoste poškodbe, nezadosten napredek, dolgočasje in posmeh. Otrok, ki je nezadovoljen s športnim treningom, ima motnje razpoloženja, strahove, nespečnost, je utrujen in ima slabše rezultate v šoli. Otrok ni pomanjšana odrasla oseba, zato je treba spoštovati njegove faze doseganja zrelosti, ki so pri vsaki osebi drugačne. Pravilo je, da otroci čim pozneje začnejo z vrhunskimi tekmovalnimi treningi. Začetek specializacije in ukvarjanja z individualnimi športi pa je vse zgodnejši.

1.2. Športni kampi

Športni kegljaški kampi naj bi vzpostavili osnove dela z mladimi perspektivnimi kegljači, ki bodo temeljile na načrtovanju, organizaciji in vodenju kampov ter nadzoru zdravstvenega, psihičnega stanja, morfološkega razvoja in motoričnih sposobnosti udeležencev kampa. Prav tako je velik pomen na teh kampih namenjen mladim pri osvajanju tehnike in taktike kegljanja.

Pri otrocih je treba razlikovati med igro, športno vzgojo v šoli in šolskim športom ter udeležbo na treningu vrhunškega športa. Takoj ko otrok shodi in počasi začne teči, se nekaterim staršem že porodi ideja, da bi skupaj igrali nogomet ali se ukvarjali z drugim priljubljenim športom. Uvajanje v določeno športno aktivnost za tako majhne otroke pa je vseeno treba prilagoditi njihovi zrelosti, telesnim zmožnostim in želji po igri, skozi katero se največ učijo in urijo svoje sposobnosti. Upoštevati je treba tudi psihofizično zdravje otroka, saj obstaja v tej občutljivi starosti kljub vsem prednostim, ki

jih imata gibanje in ukvarjanje s športom, druga plat medalje. Če npr. otrok začuti, da so njegovi rezultati slabši od rezultatov drugih vrstnikov, se lahko počuti manj vrednega in nemotiviranega, kar pa ne pripomore k razvoju njegovega značaja.

Razen čustvene nezrelosti, ukvarjanje s športom lahko privede tudi do telesnih poškodb, če je otrok utrujen ali nenamerno pade. Res je, to se lahko zgodi med vsako neškodljivo aktivno igro. Razen številnih šolskih obveznosti, tečaja tujega jezika ali klavirja in likovne delavnice, mora biti športna dejavnost, ki jo otroci izberejo, neobremenjujoča, oz. tista, h kateri bodo hodili z veseljem in jih bo razbremenila, pozitivno vplivala na s težkimi šolskimi torbami obremenjene hrbtenice ter jih naučila tekmovalnega duha in timskega dela, predvsem pa ustvarila navado ukvarjanja s športom od malih nog, ki se bo nadaljevala v času odraščanja in prerasla v del vsakdana. Vse te cilje je treba zagotoviti pri organizaciji in izvedbi športnih kegljaških kampov.

Dosedanje izkušnje z organizacijo kampov za mlade kegljače

Kampi v organizaciji POSACYP

Nosilec oziroma koordinator projekta »Spodbujanje športa med otroki in mladimi«, Hrvaška kegljaška zveza (HKS), je v sodelovanju s projektnimi partnerji: Češko kegljaško zvezo (ČKA), Kegljjaško zvezo Slovenije (KZS), Kegljjaško zvezo Srbije (KSS) in KK Železiarne Podbrezova (ŠKŽP), v letih 2021 in 2022 na Otočcu organiziral kampe za mlade perspektivne kegljače, ki so se jih udeležili predstavniki petih držav, projektni partnerji s po šestimi predstavniki. Vsi predstavniki-udeleženci so organizacijo kampa in delo na kampu ocenili z najvišjimi ocenami. Udeleženci oz. mladi nadarjeni perspektivni kegljači, so s teh kampov poleg tehnično - taktičnega treninga odnesli tudi nepozabne izkušnje druženja v okolju, ki je imelo vse potrebne pogoje za delo. V kampu so z nadarjenimi otroci delali najuspešnejši trenerji, dobitniki številnih medalj na mednarodnih kegljaških tekmovanjih.

Kampi v organizaciji Svetovne kegljaške federacije

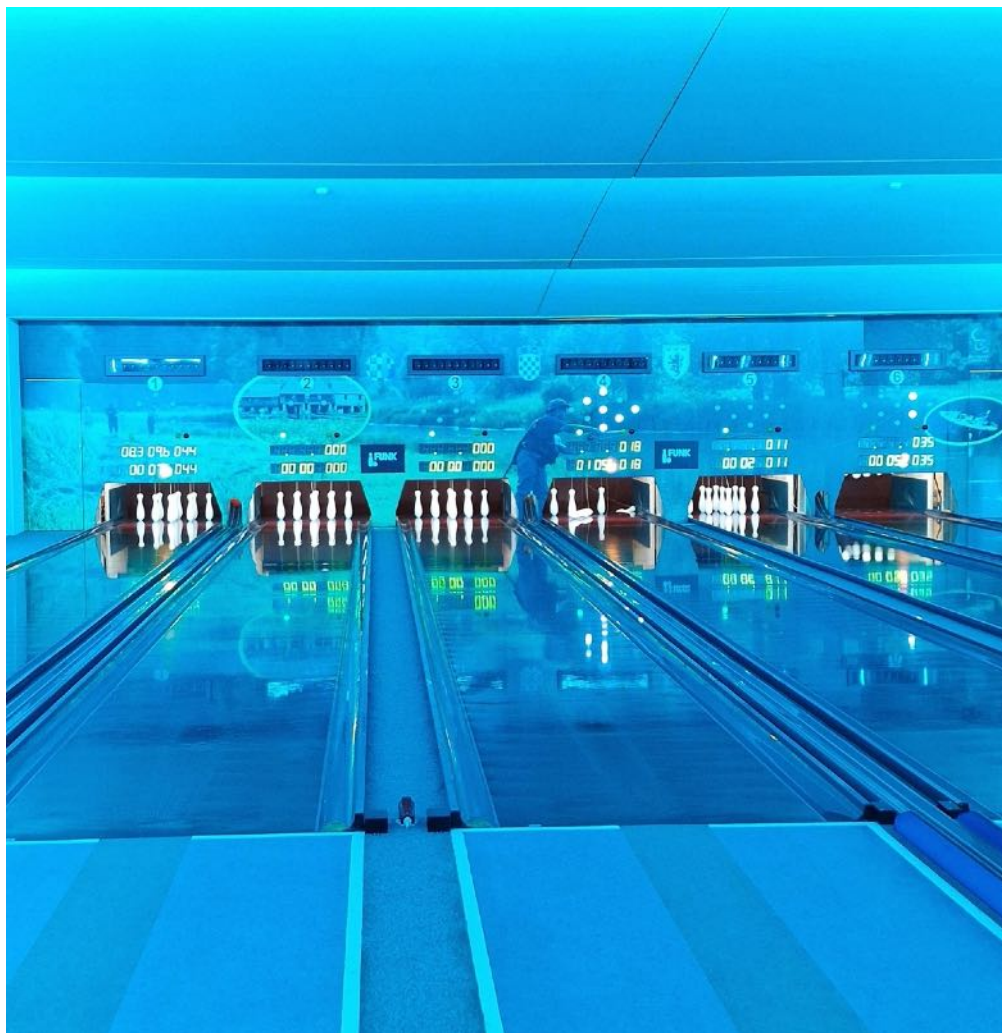
Mednarodna kegljaška federacija je v zadnjem desetletju organizirala kampe za mlade perspektivne kegljače. Prvi kamp je bil organiziran v Nemčiji, Rabenberg (2011), kjer so sodelovali nadarjeni dečki in dekleta iz šestih držav, nato na Slovaškem, Podbrezova (2012), v Srbiji, Vrbas (2013, 2014, 2016, 2017), na Češkem, Prerov (2015, 2018) in na Madžarskem, Seged (2019).

Kampi v organizaciji nacionalnih kegljaških zvez

Pri organizaciji kegljaških kampov za mlade perspektivne kegljače je po podatkih, ki jih imamo na razpolago, največ naredila Kegljjaška zveza Srbije, ki je finančno podprta s sredstvi iz proračuna Republike Srbije. Organizacija kampov v Republiki Srbiji neprekinjeno poteka od leta 1993.

Kampi v organizaciji lokalnih kegljaških subjektov

Kar zadeva organizacijo lokalnih kegljaških kampov, tukaj nimamo podatkov, vendar je znano, da številni kraji uspešno zbirajo mlade nadarjene kegljače, ki med vikendom izvajajo aktivnosti. Te se lahko štejejo za dvodnevne kampe.



2. KEGLJANJE KOT ŠPORT

2.1. Zgodovina kegljanja

Številna zgodovinska dejstva, kot so družbeni sistem, blaginja ter prosti čas, opredeljujejo nastanek vrst športa. Skozi čas so se vrste športa razvijale zelo različno. Pri mlajših vrstah športa poznamo celo letnico in izumitelja športne panoge (npr. košarke), pri starejših pa je težko določiti točen izvor in izumitelja določene športne panoge.

Kegljanje je športna igra, pri kateri se krogla uporablja kot naprava za podiranje tarče v obliki kegljev, nameščenih na stojalu, ki se nahaja na določeni razdalji znotraj steze. V nekaterih jezikih (hrvaščini, angleščini) se igra imenuje po napravi za podiranje - krogli (bowl), v nekaterih (nemščini, francoščini, slovenščini) pa po rekvizitih, ki predstavljajo cilj - kegljih (kegeln, jeu de quilles, kegli).

Natančnih podatkov o izumitelju kegljaške igre nimamo. Prvi začetki iger, podobnih kegljanju, segajo v daljno preteklost, kar sklepamo na podlagi ostankov, najdenih v grobnicah egipčanskih faraonov in drugih antičnih ljudstev. Takratne kamnite krogle, ki so bile usmerjene v določena mesta ali so z njimi podirali predmete, so bile predhodniki rekvizitov in iger, ki so nastali kasneje.

Prvi evropski pisni vir o kegljanju sega v leto 1157 in se pojavi v Rothenburgu v času vladavine Friderika. Drugi vir sega v 13. stoletje, izvira iz Bamberga v Nemčiji in predstavlja didaktično pesem Der Renner (Tekač), v kateri so omenjeni kegljanje in kegljači. Slike iz tistega obdobja prikazujejo postavitev kegljev in kroglo, s katero poskušajo zadeti keglje. V tistem obdobju so plemiške ženske in otroci večinoma kegljali na prostem. Po dostopnih podatkih je bilo tovrstno kegljanje razvito v večjem delu močne frankovske države.

V Angliji se kegljanje omenja v času vladavine kralja Edvarda III (1312-1377), ki je kljub navdušenju nad igro v strahu, da bi ga to odvrnilo od lokostrelstva kot vojaške veščine, leta 1366 z zakonom prepovedal kegljanje. Do 14. stoletja je kegljanje vse bolj postajalo civilna igra in verjetno iz tega obdobja izvirajo imena kegljev (kralj, dama, kmet).

Martin Luther (1483-1546), utemeljitelj protestantizma v Nemčiji, je podpiral organizirano kegljanje pred cerkvami. Zato so Nemci takrat imenovali kegljanje »Luthrova igra«. Kljub občasnim prepovedim skozi čas, je iz različnih razlogov kegljanje

pognalo globoke korenine v razviti srednjeveški Evropi. Številne srednjeveške nemške kronike so zabeležile pojav kegljaške igre z lesenimi krogli v samostanih z vzgojno-moralizirajočim namenom, kjer je kegelj predstavljal zlo. Zato so samostanski kleriki, da bi izboljšali svoj status, opravljali kegljaške preizkuse pripravljenosti in tako dokazovali svojo moč. Proti koncu srednjega veka so se tudi meščani začeli ukvarjati s kegljanjem, pri čemer je večina gradov imela urejena lastna kegljišča.



Slika 1. Kegljanje na Nizozemskem, Peter Rollos, Kupferstich, 1639

Večji napredek je bil dosežen, ko so bile prve kegljaške steze narejene iz zbite ilovice, posute z drobnim peskom in žlindro. Hrapavost podlage je bila še vedno velika, naključne ovire (večji kosi kamenja ali žlindre) pa so še vedno vplivale na precejšnje razlike v končnem rezultatu. Da bi dodatno izboljšali podlago, po kateri se giblje krogla, so na sredino steze postavljali posebne hrastove deske.

Glede na vse večjo razširjenost kegljanja v nemških deželah (vpliv nemškega kegljanja je bil pomemben za razvoj celotnega svetovnega kegljanja), so se sredi 18. stoletja začela oblikovati enotna kegljaška pravila. Skoraj sto let pozneje, leta 1885, je bila v Dresdnu ustanovljena Nemška kegljaška zveza, ki je kmalu štela 220 klubov. Novoustanovljena zveza je rešila vprašanje enotnih kegljišč, kegljev in krogel ter tekmovalnega pravilnika. Kot normativ za kegljišče so vzeli dimenzije kegljišča, ki so ga leta 1874 zgradili na Dunaju. Kot zanimivost naj omenimo, da je bila istega leta ustanovljena tudi Ameriška kegljaška zveza.

Igra kegljanja je bila na ameriško celino (ZDA) prenesena iz Evrope, pri čemer se je kegljanje še posebej razvilo na vzhodni obali in na območjih, kamor so se zgrinjali iskalci zlata. V bližini takšnih rudnikov so se gradili kegljiščni centri in kegljišča, z njimi

pa so se razvijale tudi igre na srečo. To je bil razlog za zakonsko prepoved kegljanja v vseh mestih USA (1840). Glede na dejstvo, da se je prepoved nanašala na kegljanje na devet kegljev (ninepins bowling), je skupina iznajdljivih ljudi približno štirideset let kasneje v igro uvedla deseti keglj in se tako izognila zakonu ter ustvarila kegljanje na deset kegljev (tenpins bowling). Leta 1895 je bil v ZDA ustanovljen American Bowling Congress (ABC) - Ameriški kegljaški kongres, ki je predpisal enotna pravila za kegljanje na deset kegljev, dimenzije kegljaških stez, kegljev, krogel in drugih pripomočkov.

Nova prelomnica v kegljanju je bila ustanovitev Mednarodne kegljaške zveze leta 1926 v Stockholmu. Žal pa je ta zveza, imenovana International Bowling Association, negovala le kegljanje na deset kegljev. Po drugi svetovni vojni se je delo Zveze obnovilo, vendar brez rezultatov. Delovanje IBA je bilo prekinjeno leta 1949, ter je 27. januarja 1952 na pobudo devetih evropskih držav v Hamburgu potekal ustanovni kongres nove Mednarodne kegljaške zveze (Federation Internationale des Quilleurs - FIQ).

Pomembna prelomnica je bila uvedba avtomatskih kegljišč, ki so omogočila ukvarjanje s kegljanjem še večjemu številu ljudi.

2.2. Trening kegljanja

2.2.1. Osnovni pojmi

KINEZIOLOGIJA (kot znanost) - je oblikovana iz grških besed KINEZIS (gibanje) in LOGOS (znanost/veda) in predstavlja vedo o gibanju ter preučuje zakonitosti vodenja vadbenega procesa ter posledice teh vadb na človeško telo.

TEORIJA TRENINGA je znanstveno-pedagoška disciplina, ki preučuje kineziološke, antropološke, metodološke in metodične zakonitosti načrtovanja, programiranja in nadzora športnega treninga, kar pomeni, da se ukvarja z vitalnimi vprašanji teorije, tehnologije in programiranja športne priprave.

ŠPORTNI TRENING predstavlja v najširšem pomenu pedagoški proces, ki je usmerjen v oblikovanje znanja, sposobnosti, veščin in navad športnika, ter vsebuje vse postopke, ki vodijo k izboljšanju motoričnih sposobnosti in tekmovalnih rezultatov. Gre za kontinuiran proces, ki spoštuje preizkušene zakonitosti in upošteva biološke, kineziološke in funkcionalne značilnosti športnikov, z namenom doseganja vrhunskega športnega rezultata.

Športni trening vedno povzroča prilagoditvene spremembe. Predstavlja vrsto fizičnega in mentalnega dela, je načrtovan in programiran ter se sistematično izvaja. To

je dolgotrajen proces športne specializacije, ki poteka nad mejnimi obremenitvami in je obvladljiv z ustreznimi metodami in obremenitvami.

ŠPORTNA FORMA je stanje športnika v etapi razvite treniranosti, ko je ta pripravljen za doseganje najvišjih športnih rezultatov.

METODIKA TRENINGA preučuje zakonitosti načinov, vrst in oblik trenažnega dela, torej predstavlja tehnologijo trenažnega dela. Tehnologija je beseda, ki je nastala iz grških besed TECHNE - umetnost, veščina (obrt) in LOGOS – znanost. Metodika je skupek znanj, ki omogoča selekcijo, doziranje, distribucijo in organizacijo treninga športnikov določene starosti, spola in kvalitete.

NAČRTOVANJE TRENINGA je kompleksna vodstvena dejavnost definiranja ciljev in nalog trenažnega procesa ter vključuje periodizacijo (opredelitev časovnih ciklov za doseganje ciljev) in določanje pogojev za njihovo uresničitev (tehničnih, materialnih, kadrovskih). Načrt mora temeljiti na merljivih vrednostih, saj je le tako mogoče objektivno ovrednotiti učinke treninga.

PROGRAMIRANJE TRENINGA je kompleksna vodstvena dejavnost, pri kateri se na podlagi zastavljenih ciljev in nalog ter v skladu z vzpostavljenimi časovnimi in materialno-finančnimi pogoji določijo postopki, ki vsebujejo podatke o izbiri in razporeditvi sredstev, obremenitev in metod trenažnega dela ter tekmovanj v posameznih ciklikih športne priprave. Govorimo o izbiri, doziranju in razporeditvi trenažnih operatorjev, primernih za uporabo v posameznih ciklikih športnih priprav.

TRENAŽNI OPERATOR je osnovni element metodičnega postopka in predstavlja stimulans, od katerega pričakujemo učinke v obliki kvantitativnih in kvalitativnih sprememb stanja treniranosti športnika.

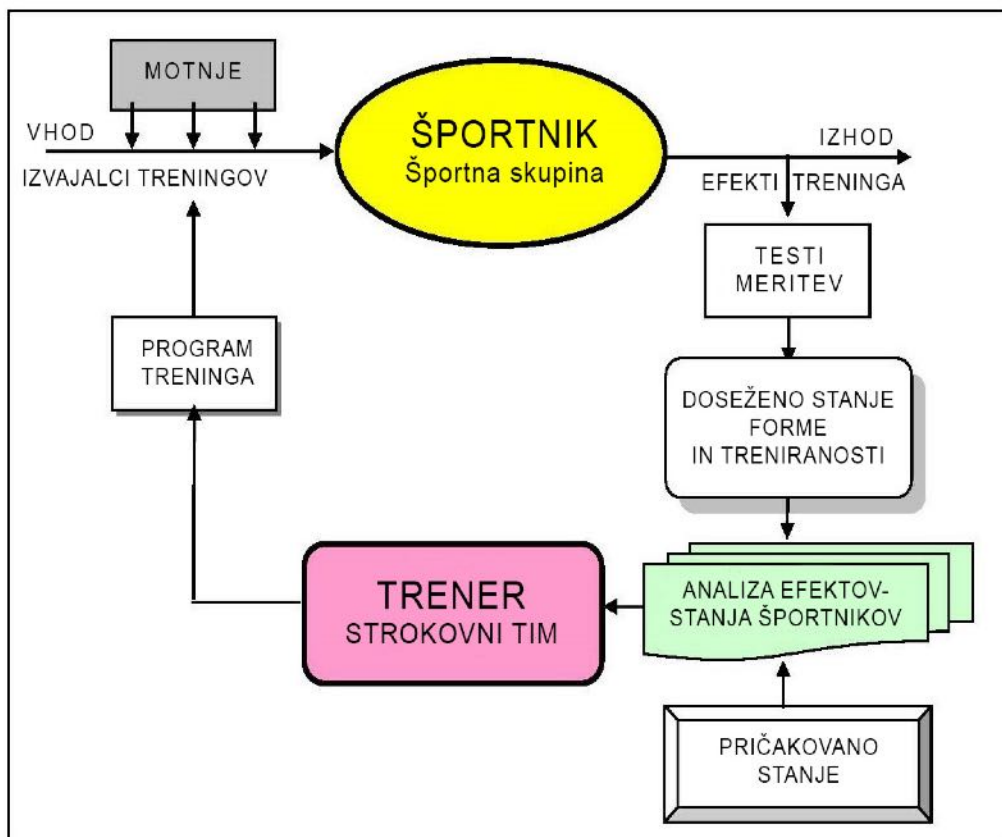
PERIODIZACIJA treninga je postopek določanja tipičnih trenažnih ciklov, njihovega vrstnega reda in trajanja ter značaja trenažnega dela. S periodizacijo je veliki vadbeni cikel razdeljen na manjše ciklične enote, kar omogoča lažje obvladovanje trenažnih učinkov po segmentih in doseganje vrhunske forme na najpomembnejših tekmovanjih (pomen tekmovalnega koledarja).

MIKROCIKEL predstavlja osnovno ciklično strukturo procesa športnega treninga in predstavlja (relativno) zaprto celoto, ki se nenehno ponavlja z manjšimi ali večjimi popravki glede na dosežene učinke.



2.2.2. Definicija športnega treninga

Športni trening je proces, v katerem športnik prehaja iz začetnega stanja v končno stanje treniranosti. To kaže na dejstvo, da je proces športnega treninga DINAMIČEN SISTEM VODENJA.



Sistem vodenja predstavlja specifikacijo razmerja med vhodi, stanji in izhodi. Stanje športnika se v vsakem trenažnem procesu definira s testiranjem izhodnih parametrov (morfoloških in funkcionalnih značilnosti športnikovega organizma) za zastavitev realnega cilja, zaključni pa se z izhodnim športnim rezultatom (doseg cilja). Trenažni proces predstavlja tehnologijo uporabe trenažnih operatorjev s ciljem razvoja trenažnega procesa, kjer sprememba vhoda povzroči spremembo izhodnih vrednosti. Pri tem so vhodne vrednosti vzroki, izhodne vrednosti pa posledice športnega treninga. Glede na to, da struktura in smer spreminjanja izhodnih vrednosti vplivata na izbor, doziranje in porazdelitev vhodnih vrednosti, mora biti trenažni proces vedno realen (ne hiter). To je dolga in težka pot, tako da so pravilni koraki skozi trenažni proces (metodika) prvi pogoj za doseg cilja (pozitiven rezultat).

Teoretična definicija športnega treninga je skozi zgodovino zelo napredovala, bistvo pa je ostalo enako. Pri tem je bila prilagojena času izključno definicija. Definicija športnega treninga v kegljanju, tako kot v vsakem športu, predstavlja kontinuiran proces z namenom, da organizem s pravilnim in dolgotrajnim treningom doseže superkompenzacijske procese in želeni cilj (vrhunski rezultat) brez škodljivih posledic za telo športnika. Vloga športnega treninga je, da športnika uvede v športno formo, in nato preko sistema vodenja in nadzora omogoči doseganje vrhunskih rezultatov.

Uporaba znanstvenih in tehnoloških dosežkov je porušila ravnotežje in uničila mnoge športnike, a le zato, ker ni bila spoštovana zakonitost, ki je bistvenega pomena za pravilen trenažni proces. Hiter uspeh, slava in denar so marsikaterega športnika speljali na napačno pot. Za vrhunškega športnika mora biti pravilen trening smisel življenja.

Pravilna slika o športnikovih zmožnostih (testiranja, diagnostika) traja skozi celotno športno karijero in je edina pot do uspeha pri treniranju. Izboljševanje, prilagajanje, dvig na višjo raven vseh bistvenih parametrov in značilnosti omogočijo doseganje želenega cilja. Bistvo je vedno isto, le pojmi so različni.

Športni trening v kegljanju predstavlja pedagoški proces, ki skozi kompleksni sistem treninga in kontinuiteto tega trenažnega procesa aktivira fiziološke procese v organizmu športnika, kar vodi do superkompenzacije. To neizogibno zagotavlja izboljšanje fizičnih, psiholoških, intelektualnih, tehničnih in taktičnih kvalitet kegljačev oz. tekmovalcev in s tem doseganje vrhunskih rezultatov.

Športni trening je:

- Dolgotrajen proces,
- Načrtuje se in programira,
- Izvaja se sistematično,
- Predstavlja vrsto mentalnega in fizičnega dela,
- Izvaja se preko meja zmožnosti; premagujejo se telesni in mentalni napori.

V kegljanju se v preteklem obdobju kontinuiteti ni pripisovalo velikega pomena in se niso spoštovale nekatere zakonitosti trenažnega procesa. Začetek uporabe pravega trenažnega procesa je tesno povezan s tehničnim razvojem in izboljševanjem kegljaških objektov. Obdobje treninga in razmišljanje o tehnologiji treninga sta tesno povezani z začetkom kegljanja na segmentnih ploščah, ki se je v primerjavi s prejšnjim stanjem precej razlikovalo. Prineslo je pospešen razvoj in drugačen pristop k procesu treninga z enim samim, najpomembnejšim ciljem – vrhunskimi rezultati. Tehnološki razvoj je pospešil in izboljšal skoraj vse športne panoge. Pri kegljanju pa se to zelo pozna. To je majhen šport, tako da se vsaka novost zlahka in hitro odrazi v tekmovalnem rezultatu.

2.2.3. Uporaba znanosti v športnem treningu

Brez uporabe sodobnih znanstvenih metod ni mogoče doseči vrhunskih rezultatov v nobenem športu, tudi v kegljanju. Tehnološki razvoj je privedel do pospešenega razvoja metodike treninga, okrevanja in ravni rezultatov.

S samim napredkom in izboljševanjem kegljaških objektov je neizogibno spremenjen tako način treninga kot tudi tehnika kegljanja za doseganje vrhunskih rezultatov. Znanstvene metode iz drugih športov so se začele uporabljati tudi v kegljanju, predvsem v načinu in sistemih treninga, nadzoru treniranosti, okrevanjih med treningi ter na samem tekmovanju.

Znanstvene dosežke oz. njihovo uporabo še posebej sistemsko vključujemo v pravilen trenažni proces, predvsem na področjih: anatomije, fiziologije, biomehanike, športne medicine, psihologije in pedagogike.

Poznavanje osnovnih principov uporabe znanstvenih dosežkov predstavlja najpomembnejšo komponento vsakega treninga, tudi trenažnega procesa v kegljanju, ker se tako zagotavljajo kakovostni rezultati brez škodljivih posledic za telo športnika.

2.2.4. Strukturna analiza kegljanja

Kegljanje je lep in zanimiv šport, a hkrati kompleksna in zahtevna športno-tehnična disciplina. Njena značilnost je večkratno ponavljanje tehnično pravilne izvedbe izmeta krogle, ki zahteva potrebno individualno tehnično in taktično znanje.

Kegljanje kot športna aktivnost spada med monostrukturne športe z notranjo zaprto gibalno strukturo, ki se ciklično ponavlja. Za njo je značilna psihomotorična aktivnost visoke intenzitete, ki jo zaradi pravil omejenega trajanja prekinjajo obdobja predaha oz. počitka s potrebno koncentracijo v kratkem časovnem intervalu.

Glede na dominacijo posameznih motoričnih sposobnosti, kegljanje uvrščamo med športne discipline, pri katerih prevladuje preciznost. Med elemente kegljaške dejavnosti sodijo tudi nekatere naravne oblike gibanja: tek (hoja, počep, izpadni korak nazaj) ter specifične tehnike izmeta krogle v statično, spremenljivo postavljeno tarčo (keglje) pri določeni razdalji.

Pri kegljanju se izvaja premočrtno gibanje v zaletu, po možnosti vedno enako. Pri tem so potrebne večkratne ponovitve, ki zahtevajo individualno tehniko in taktiko ter koncentracijo. Obenem obstajajo pri kegljanju specifične zahteve tako na energijski in informacijski ravni kot tudi na psihološki ravni. Razen omenjenega, kegljanje pozitivno vpliva na uravnavanje nekaterih konativnih dejavnikov (osebnostnih lastnosti).

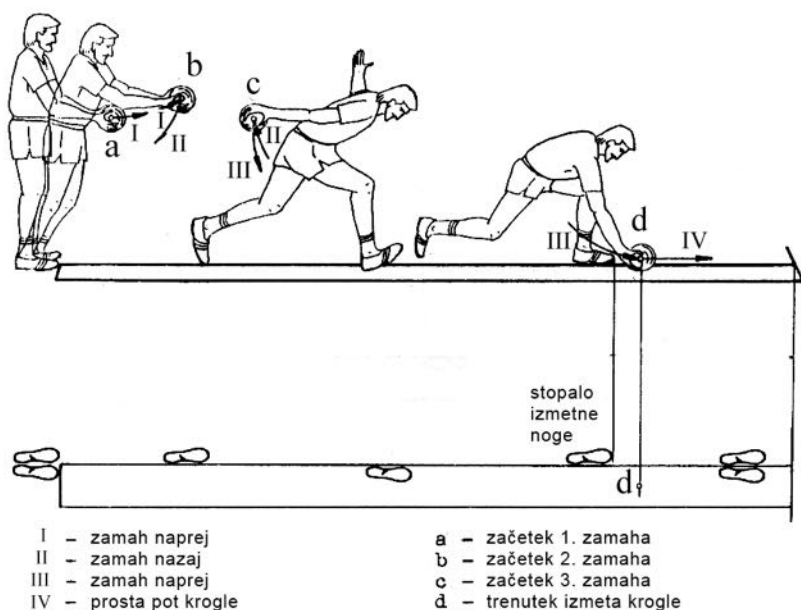
2.2.5. Osnovni tehnični elementi kegljanja

Aktivnost se v kegljaški igri začne z izvlekom krogle iz žleba, nadaljuje pa s pripravo, predahom, koncentracijo, posvetovanjem in postavitvijo tekmovalca na startno mesto, na položnici oz. zaletišču. S pravilnim postavljenjem na štartno mesto sta omogočeni optimalna dolžina zaleta glede na morfološke značilnosti tekmovalca ter oblikovanje pravilne namišljene diagonale - povezave od izhodišča, skozi namišljeno točko na deski položnici, do ciljanih keglov na stojalu.

Pravilno postavljanje na položnico omogoča: premočrtno gibanje brez odklona levo – desno, zamah z roko ob telesu (1/2 polovice širine položnice. max. premiki 1 stopalo levo in desno. Pri tem je treba biti pozoren na skupno dolžino zaleta in mesto polaganja.

Po zavzetju začetnega položaja in pripravi s potrebno koncentracijo sledi zalet, kot eden najpomembnejših tehničnih dejavnikov za pravilno izvedbo lučaja. Hkrati mora biti zalet premočrten, s postopnim povečevanjem hitrosti gibanja in dolžine koraka do izmeta krogle na položnico, da se zagotovi namišljena pot krogle proti kegljem.

Za natančno izvedbo zgiba v zaletu pomembni so: dober kinestetični občutek za tarčo, ocena parametrov in avtomatizirana kinestetična kontrola gibanja po zaletišču med zaletom, prostorski občutek za postavitev krogle na sredino položnice ter koncentracija pred začetkom izvedbe lučaja, ki je zaradi pravil omejenega trajanja igre omejena na relativno kratek časovni interval.



Zalet se izvede v treh korakih, s prehodom iz izpadnega koraka v izpadni korak nazaj/sonožje v četrtem koraku, po izvedenem lučaju. Pomembni tehnični elementi pri izvedbi lučaja so nošenje krogle pri zaletu, postavljanje krogle na sredino povprečne širine položnice in morebitna aktivnost prstov pri izmetu krogle.

Ramena morajo biti med celotnim zaletom pravokotna na trup tekmovalca, pri čemer se težišče telesa postopoma spušča do položaja izmeta, da se doseže čim večja »dolžina« (sledenje krogli z roko, ki izvaja izmet v smeri kegljev, od trenutka postavljanja krogle na položnico). Polaganje mora biti izvedeno tangencialno na tekmovalčevo ravno iztegnjeno roko, z ramo kot oporo in na sredino položne deske.

Med realizacijo gibanja (zaleta) so možne le minimalne korekcije na podlagi zaznanih odstopanj od idealne trajektorije gibanja, kar pomeni, da sta zaznavanje (percepcija) prostora in lokalizacija tarč - kegljev (posredno preko startnega mesta in točke postavitve krogle na položnico), s tehnično pravilno izvedbo gibanja v zaletu in izmeta krogle, osnovna pogoja visoke preciznosti.

Izmet krogle predstavlja zaključek zaleta - tretji korak z začetkom končne drže - zaustavitveni četrti korak. Telesno predstavlja najzahtevnejši tehnični element in pogosto tudi najpomembnejši tako z vidika natančnosti kot učinkovitosti izvedbe lučaja.

2.3. Trening telesne pripravljenosti

2.3.1. Hišni program treninga telesne pripravljenosti

Vsak trening v okviru hišnega programa je sestavljen iz uvodnega dela, pripravljalnega dela in glavnega dela treninga.

Trening se začne s sprostitvijo mišic, statičnim in dinamičnim ogrevanjem mišic ter aktivacijo mišic.

Po teh aktivnostih smo pripravljeni na glavni del treninga in na 4 kroge po 4 vaje, ki so nam dodeljene.

Na primer: tip 1, naredimo 4 kroge po 10 ponovitev, vsaka vaja traja od 30 minut do 1 minute. Po glavnem delu sledi zaključni kardio del. Izberemo 3 vaje in izvedemo 3 kroge. Po vsakem krogu imamo 90-sekundni odmor in sčasoma lahko čas počitka skrajšamo ter na ta način povečamo vzdržljivost telesa.

Spodaj imamo primer hišnega načrta in programa treninga telesne pripravljenosti:

HIŠNI NAČRT IN PROGRAM TRENINGA

Uvod:

1. Miofascialna sprostitvev mišic na samomasažerju (masažni valj) 5 min
2. Statično in dinamično iztegovanje mišic in sklepov (fleksibilnost in mobilnost)

Pripravljalni del:

1. Aktivacija mišic zadnjice (mali most, dvig zadnjice od tal)
2. Aktivacija hrbtnih mišic in trupa (mrtvi hrošč, lateralni zgibi, superman iztega)
3. Aktivacija spodnjih okončin (izpadni koraki na mestu, fleksija in odpiranje kolka)
4. Aktivacija zgornjih okončin (skleca na kolenih, potegi z gumijastim trakom)

Glavni del:

Tip 1

1. Izpadni korak v gibanju (naprej, nazaj in vstran)
2. Plank (statično, premikanje rok izmenično, dvigovanje nog)
3. Sklece (na višji površini, na ravnini, noge na višji površini, do obremenitve)
4. Potegi z gumijastimi trakovi (navpično in vodoravno)

Tip 2

1. Počepi (z omejitvijo zgiba, prost zgib)
2. Iztegi s komolci na žogi (na kolenih in na nogah/stopalih)
3. Vlečenje pet proti zadnjici (bosa stopala na tleh, boki dvignjeni)
4. Zgibi/vlečenje gumijastega traku

Tip 3

1. Bolgarski enonožni počep (noga na klopi ali višji površini)
2. Lateralni plank (statični izteg, dvig spodnjega dela noge ali obeh izmenično)
3. Eksplozivni upogibi kolka (uporaba gumijastega traku ali drugega predmeta)
4. Skleca in povratna skleca

Kardio:

1. Poskok iz počepa 10 – 20 ponovitev
2. Jumping jacks 30 – 120 sec
3. Skakanje čez kolebnico 50 – 100 ponovitev ali 1 – 2 min
4. Plazenje (medvjedja hoja) 30 – 60 sec
5. Marinci 10 – 20 ponovitev
6. Skakanje na višje površine 10 – 20 ponovitev
7. Tek v planku 30 – 60 sec
8. Skoki v daljino 10 – 20 ponovitev
9. Tek na 50, 100, 200m

HIŠNI NAČRT IN PROGRAM TRENINGA

1. VALJANJE (VAJE S PENASTIM VALJEM)



Penasti valj uporabljamo za sprostitvev mišic, oziroma miofascialno sprostitvev. Pred vsakim iztegom moramo sprostiti mišico, da lahko med iztegovanjem in mobilnostjo pridobimo čim večjo gibljivost sklepa oz. njegovo gibljivost v sami vaji.

2. MOBILNOST

1. IZTEG PODKOLENSKE KOTANJE (ZADNJA STRAN KOLENA)



Peto aktivno potisnemo v tla, objamemo iztegnjeno podkolensko kotanjo nasprotne noge in jo potegnemo proti prsnemu košu.

2. ŠTIRKA/GLEŽENJ NA KOLENO (GLUTEUS)



3. BOČNO (LATERALNO) / IZTEG ROKE POD KOTOM 180 °(RAMENA, PRSNI KOŠ)



4. PIGEON + SPUŠČANJE TRUPA (GLUTEUS)



5. POLOŽAJ ŽABA /ŠIROKO RAZMAKNJENA KOLENA (PRIMIKALKA)



Postavimo eno nogo na vrh kolena druge noge, objamemo spodnji del noge, tik pod kolenom in povlečemo koleno proti prsnemu košu.

Uležemo se na bok, noge skrčimo v višini bokov pod kotom 90 stopinj, dlani skupaj in naredimo zamah z roko vstran, telo pa zadržimo v začetnem položaju.

Sprednja noga se premakne v zunanjo rotacijo kolka, zadnja noga je iztegnjena, hrbet je raven in trebuh je aktiven.

Kolena razmaknemo, stopala razpremo navzven, hrbet vzravnani in trup aktiven. Boke dvigujemo in spuščamo nazaj.

6. KOMPLEKS V ŠTIRINOŽNEM POLOŽAJU (HRBTENICA + RAMENA)



Kolena so pod boki, dlani pod rameni, torakalni del hrbtenice dvignemo navzgor in ga vrnemo v nevtralni položaj.

7. POTISKANJE KOLENA / IZPADNI KORAK (KVADRICEPS + UPOGIBALKA KOLKA)



Z eno nogo stopimo naprej v izpadni korak, boki so vzporedni s sprednjim delom, držimo stopalo nasprotne noge in potegnemo peto proti zadnjici, trup aktiven.

8. IZTEG NAZAJ S PALICO (RAMENA)



Palico primemo in držimo v širini večji od širine ramen in iztegnemo roke ter naredimo zamah nazaj, komolci morajo ostati iztegnjeni. Pri ponovitvi zmanjšamo moč prijema.

***STATIČNO IZTEGOVANJE 10 SEKUND,
DINAMIČNO S 6-KRATNO PONOVIČIJO.**

3. AKTIVACIJE

1. MALI MOST (ZADNJICA)



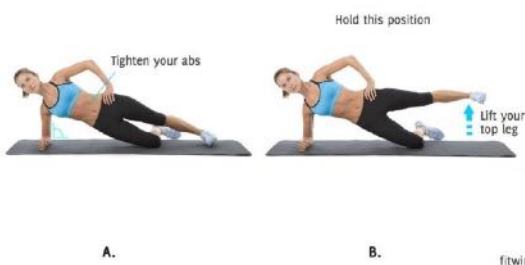
Pete približajte zadnjici, trebuh je aktiven, roke pa na tleh. Zadnjico dvignemo od tal in medenico zarotiramo proti trebuhu.

2. DEAD BUG KOMPLEKS (TRUP)



Ležimo na hrbtu v položaju t.i mrtvega hrošča, izvajamo diagonalni izteg noge in roke ter menjavo strani pri vračanju roke in noge. Pri iztegu mora biti ledveni del hrbta tesno pritisnjen, stabilen na tleh, trebuh pa ves čas aktiven.

3. STRANSKI PLANK /DVIG NOGE



Komolec pod ramo, koleno spodnje noge upognjeno, zgornja noga iztegnjena. Bok dvignemo od tal in s premikom gor in dol ohranjamo položaj s čvrstim trebuhom in aktivno nogo.

4. PLANK VARIACIJE



Položaj za skleco, dlani pod rameni, roko izmenično, aktivno dvigujemo proti rami.

5. POČEP



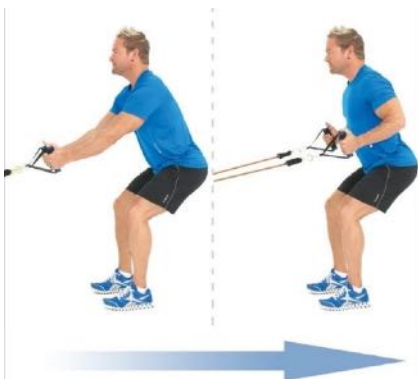
Stopala v širini ramen, prsti rahlo odprti navzven in roke iztegnjene naprej. Spustimo se do vzporednice in se dvignemo nazaj.

6. PREDKLON S TRUPOM /HELIHOPTER



Noge široko razmaknjene, trup upognjen naprej, hrbet čim bolj zravnán, z dlanjo naredimo premik do nasprotne noge in izmenično dvigujemo roka-noga.

7. POTEG Z GUMIJASTIM TRAKOM



Hrbet je raven, trup aktiven, noge rahlo pokrčene v kolkih in kolenih. Vzamemo ročaja in aktivno potegnemo gumijasti trak nazaj iz lopatic, medtem ko je prsni koš odprt navzven.

4. GLAVNI DEL (PRVI/DRUGI TEDEN)

1. DEAD BUG (FITBALL)



Žogo pritiskamo z rokami in koleno, trup je aktiven, hrbet pa tesno naslonjen na tla. Roko in nogo dvignemo diagonalno in pri obračanju spremenimo stran.

2. SPLIT SQUAT



Položaj izpadnega koraka, roke na bokih in stisnjen trup. Spustimo se navzdol, pokrčimo kolk in koleno ter se po dotiku s tlemi vrnemo nazaj.

3. ANTI-ROTACIJA NA KOLENIH (GUMIJASTI TRAK)



Klečeči položaj, trup napet in zadnjica stisnjena. Roke iztegnemo od prsi in ne dovolimo, da bi nas gumijasti trak zavrtil.

Prve tri vaje izvajamo s ponovitvami, v krogih po 4 serije. Vsako vajo ponovimo desetkrat.

4. MALI MOST NA FITBALL-U



Pete imamo na žogi, z zadnjico se dotaknemo tal in dvignemo boke navzgor ter zasučemo medenico proti prsnemu košu.

5. POTEG V PREDKLONU (GUMIJASTI TRAK)



Stopimo na gumijasti trak, pokrčimo boke in poravnamo hrbet. Naš trup je pri vlečenju čvrst, prsni koš potisnemo navzven. Prepričamo se, da so lopatice združene in potegnemo ramena stran od ušes.

6. DVIG ROK IN NOG V OBLIKI ČRKE X



Uležemo se na trebuh/prsa, razmaknemo noge in roke v obliki črke x, dvignemo roke in noge ter jih spustimo. Med izvajanjem stisnemo mišice zadnjice in ledvenega dela hrbta.

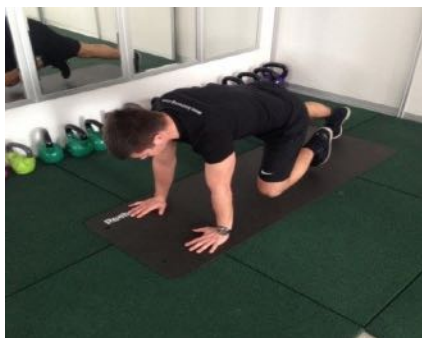
Preostale tri vaje izvajamo s ponovitvami, v krogih po 4 serije. Vsako vajo ponovimo desetkrat.

KARDIO

1. SKAKANJE S KOLEBNICO



2. MOUNTIAN CLIMBER



3. POČEP DO PLANK POLOŽAJA (ZA SKLECO)



Stojimo vzravnano, noge so med skokom iztegnjene. S kolebnico naredimo enak krog, kot ga naredimo z rokami v višini bokov.

Položaj za skleco, dlani pod rameni, noge čvrste ter stabilen trup. S koleni izmenično delamo brce (kicks) v prsi, medtem ko celotno telo ohranjamo stabilno.

Iz stoječega položaja preidemo v počep in se spustimo v položaj (plank) za skleco ter se vrnemo v počep in v začetni položaj.

Vsako vajo izvajamo 30 sekund v štirih serijah pri

5. GLAVNI DEL (TRETJI/ČETRTE TEDENI)

1. PLANK NA KOMOLCIH



2. POČEP OB STENI



3. ANTI ROTACIJA NA NOGAH/G. TRAK



Položaj na komolcih, noge in zadnjica stisnjene, trup aktiven. Ohranite stabilnost čim dlje.

Stopala v širini ramen, prsti rahlo odprti navzven in roke iztegnjene naprej. Spustimo se do vzporednice in se z ravnim hrbtom naslonimo na steno.

Pokončna drža, noge in zadnjica stisnjene, trup pa čvrst in stabilen. Pri iztegu rok od prsnega koša se upremo sili, da nas ne zarotira v stran.

Prve tri vaje izvajamo v štirih serijah. Plank 30-60 sekund, počep 30-60 sekund, anti rotacija 10

4. SKLECE



5. TRX POTEG



6. HIPEREKSTENZIJA NA FITBALL-U



Glede na stopnjo treniranosti izberemo stopnjo zahtevnosti pri izvedbi sklece. Dlani pod rameni, noge in zadnjica stabilizirane, trup pa čvrst. Spuščamo se s prsmi navzdol, komolce pa povlečemo v stran pod kotom 45 stopinj.

V začetnem položaju stabiliziramo telo, prsni koš dvignemo navzven in izvedemo poteg.

Z medenico se naslonimo na žogo, stopala držimo ob steni, roke pa za glavo. Pri dvigovanju je trup čvrst, glava pa gleda navzdol.

Preostale tri vaje ponovimo po 10-20-krat v štirih serijah. Ob koncu tedna postopoma povečujemo število ponovitev.

KARDIO

1. NIZEK+VISOK SKIP (POSKOK)



Izmenično dvigujemo nogo in nasprotno roko ter prehajamo iz nizkega v visok poskok. Trup je čvrst, utrjen in stabilen.

2. JUMPING JACKS

1A



1B



Iz pokončnega položaja ter pokrčenih nog pridemo v položaj razmaknjenih nog in rok nad glavo. Poskoki v taktu.

3. MARINEC (DO SKLECE)



Iz pokončnega položaja do plank položaja ter prehod v pokončni položaj in rahel poskok. Ohranite isti ritem.

Vsako vajo izvajamo 30 sekund v štirih serijah, pri čemer upoštevamo 30-sekundne premore med serijami.

6. GLAVNI DEL (DRUGI MESEC)

TRENING 1

1. IZTEG NA FITBALL-U
2. ANTI ROTACIJA V IZPADNEM KORAKU
3. AKCELERACIJSKI (POSPEŠEVALNI) IZPADNI KORAK
4. ENONOŽNI DEAD LIFT
5. SKLECE NA FITBALL-U
6. SKLOPKA NA FITBALL-U

TRENING 2

1. PLANK NA FITBALL-U
2. STRANSKI PLANK Z VLEČENJEM (GUMIJASTI TRAK)
3. BIRD DOG Z NASLONITVIJO NA STENO (GUMIJASTI TRAK)
4. VLEČENJE NOG NA FITBALL-U
5. SKLECE Z UPOROM (GUMIJASTI TRAK)
6. TRX MOUNTIAN CLIMBERS

TRENING 3

1. AB WHELL IZTEG
2. ANTI ROTACIJA V IZPADNEM KORAKU
3. BOLGARSKI ENONOŽNI POČEP
4. POČEP V IZPADNEM KORAKU Z UPOROM (GUMIJASTI TRAK)
5. SKLEC NA TRX TRAKOVIH
6. TRX ENOROČNI POTEG

U PRVEM MESECU PROGRESIVNO IZVAJAMO TRENING 3-KRAT TEDENSKO. POTEH UVEDEMO TEK 2-KRAT TEDENSKO, MED TRENINGI ZA MOČ. V PRVEM MESECU TEČEMO PROGRESIVNO IZ TEDNA V TEDEN. V PRVIH DVEH TEDNIH ZAČNEMO S TEKOM NA 2 KM, V DRUGIH DVEH POVEČUJEMO NA 3 KM. Z VSTOPOM V DRUGI MESEC ZAČNEMO Z NOVIM DELOM OZ. SKLOPOM VAJ IN VZDRŽUJEMO PROGRESIJO S TREMI KOMBINIRANIMI TRENINGI NA TEDEN. OHRANJAMO TEK IN DVIGNEMO RAZDALJO NA 5 KM TER DRŽIMO TEMPO IN GA POSKUŠAMO POSPEŠITI. TREBA JE POSKRIBETI ZA PRAVILNO PREHRANJEVANJE IN ZADOSTNO 7-8 URNO SPANJE.

TRENING 1

1. IZTEG NA FITBALL-U



Na kolenih v pokončnem položaju, utrdimo mišice zadnjice in trup ter izvajamo izteg navzdol in nazaj.

2. ANTI ROTACIJA V IZPADNEM KORAKU



V izpadnem položaju utrdimo noge in trup ter se upiramo sili gumijastega traku pri iztegu rok od prsnega koša.

3. AKCELERACIJSKI (pospeševalni) IZPADNI KORAK



Iz stoječega položaja stopimo naprej, s kolenom se dotaknemo tal. Utrdimo trup in se z nogami izmenično premikamo naprej.

Prvo vajo ponovimo 15-krat, drugi dve pa 10-krat z vsako stranjo telesa.

4. ENONOŽNI DEAD LIFT



Stojimo vzravnano na eni nogi, stopalo je aktivno in vzdržujemo ravnotežje. Trup je čvrst, z rokami primemo uteži in se z ravnim hrbtom začnemo spuščati navzdol ter se vračamo nazaj, tako da se hrbet nahaja vzporedno s tlemi.

5. SKLECE NA FITBALL-U



Roke so razmaknjene na robu žoge, utrdimo trup in noge ter prsi spustimo proti žogi. Ko se s prsmi dotaknemo žoge, se vrnemo nazaj in ponovimo aktivnost.

6. SKLOPKA NA FITBALL-U



Položaj za skleco s stopali na žogi, trup in noge utrdimo, zadnjico dvigujemo proti stropu, pri čemer ohranimo raven hrbet.

Vsako vajo ponovimo 15-krat, medtem ko pri vaji 5 uporabimo kombinacijo: 10 ponovitev z vsako stranjo.

TRENING 2

1. PLANK NA FITBALL-U



Komolci so na žogi, trup utrdimo, noge so stabilne in položaj zadržimo čim dlje.

2. STRANSKI PLANK Z VLEČENJEM (GUMIJASTI TRAK)



Komolec pod ramo, dvignemo se na stopala in potisnemo boke od tal. Ohranjamo stabilen položaj, medtem ko z drugo roko vlečemo gumijasti trak.

3. BIRD DOG Z NASLONITVIJO NA STENO (GUMIJASTI TRAK)



Z eno nogo stopimo na gumijasti trak, naredimo predklon z ravnim hrbtom, pritisnemo stopalo ob steno in držimo telo napeto. V tem položaju 10-krat potegnemo gumijasti trak in zamenjamo stran.

Prvo vajo izvajamo 1 minuto, drugi dve ponovimo 10-krat z vsako stranjo.

4. VLEČENJE NOG NA FITBALL-U



5. SKLECE Z UPOROM (GUMIJASTI TRAK)



6. TRX MOUNTIAN CLIMBERS



Uležemo se tako, da so stopala na žogi. Telo je iztegnjeno, mišice zadnjice pa aktivne. Pete potegnemo proti zadnjici in telo dvignemo navzgor.

Gumijasti trak položimo čez ramena in ga ovijemo (fiksiramo) pod dlani. Noge stisnjene in trup aktiven, premikamo se gor in dol.

V položaju za skleco postavimo noge na TRX in s koleno izmenično izvajamo brce proti kolenu.

Prvi dve vaji ponovimo 15-krat, zadnjo vajo izvajamo 30 sekund.

TRENING 3

1. AB WHELL IZTEG



2. ANTI ROTACIJA V IZPADNEM KORAKU



3. BOLGARSKI ENONOŽNI POČEP



Na kolenih potisnemo pripomoček naprej, zasučemo medenico in stisnemo mišice zadnjice ter trup. Pri iztegovanju ohranjamo stabilen položaj trupa.

Izpadni korak, koleno dvignemo od tal za 10 cm in roke potisnemo od prsnega koša naprej ter držimo telo stabilno in se upiramo sili gumijastega traku.

Ena noga dvignjena na klopi, druga v izpadnem koraku. Spustite koleno proti tlom in držite telo pokonci.

Prvo vajo ponovimo 15-krat, drugi dve pa 10-krat z vsako stranjo telesa.

4. POČEP V IZPADNEM KORAKU Z UPOROM (UPOROVNA GUMA)



V izpadnem položaju stopimo z nogo čez gumo in z gumo ovijemo nasprotno ramo. Telo v pokončnem položaju spustimo navzdol in ga nato dvignemo.

5. SKLECE NA TRX TRAKOVIH



Postavimo se v položaj za skleco in se z rokami naslonimo na TRX. Naš trup je pritrjen i so noge stabilne. Spuščanje in dvigovanje izvajamo kontrolirano.

6. TRX ENOROČNI POTEK



Z eno roko držimo TRX, noge imamo rahlo spuščene, pri čemer trup in noge ohranjamo stabilne. Izvajamo enoročni poteg kontrolirano.

Drugo vajo ponovimo 10-krat, medtem ko prvo in tretjo ponovimo 10-krat z vsako stranjo telesa.

2.4. Počitek in regeneracija

2.4.1. Počitek

Počitek je lahko aktiven (npr. pohodništvo, hoja, vrtnarjenje, iztegovanje, joga, lahek kardio ipd.) ali pasiven (fizična in psihična sprostitev brez fizičnega napora – branje knjig, gledanje filmov, poslušanje glasbe, meditacija, „ne delaj ničesar“ 😊 ipd.).

Veliko vlogo pri počitku igrata tudi stres in psihično počutje (nelagodje). V primeru, da smo ves čas pod stresom in nervozni, bo to vplivalo tako na našo učinkovitost kot na kasnejše regenerativne procese v telesu.

2.4.2. Regeneracija

Regeneracija ali regeneracijski procesi po vadbi (krepitvi) zajemajo vse aktivnosti, ki podpirajo okrevanje (popravek) poškodovanih tkiv (v našem primeru mišičnih vlaken), obnavljanje energijskih zalog s polnjenjem zalog glikogena in obnavljanje centralnega živčnega sistema. Z drugimi besedami, se ponovita in tretirata tako periferna kot centralna utrujenost. Brez zadostne regeneracije je učinkovitost pri treningu, rokoborbi običajno slabša ter obstaja večja nevarnost pretreniranosti.

Regenerativne dejavnosti vključujejo predvsem prehrano, spanje, aktivno ali pasivno sproščanje (sprehodi, iztegovanje, branje knjig, meditacija) ali wellness (masaže, savne, whirlpool ipd.).

Ko se športnik dobro razgiba, nastopi še ena ključna faza za pričakovane športne rezultate – regeneracija (po dieti in sami vadbi). Regeneracija je med amaterskimi športniki precej podcenjena tema, predvsem med mladostniki (zabave, žuri itd.). Telo je treba »napolniti«, nadoknaditi hranila, popraviti »poškodovane« mišice, si po vadbi nabrati novih moči in si opomoči od izčrpanosti centralnega živčnega sistema. Ne zadosten počitek lahko torej onemogoči naše napore.

Procesi regeneracije ali regeneracije po vadbi vključujejo vse aktivnosti, ki podpirajo obnovo (popravek) poškodovanih tkiv (v našem primeru mišičnih vlaken), obnovo (pridobivanje) energije in okrevanje centralnega živčnega sistema (CŽS) odgovornega za aktiviranje mišic, ki jih nadzoruje naša volja, ter za koncentracijo. Trening moči, telovadba in športne aktivnosti predstavljajo le del naših prizadevanj. Ko s temi aktivnostmi »poškodujemo« svoje mišice, jim damo impulz za rast. Po tem impulzu pa je treba našim mišicam zagotoviti kvalitetna hranila, dovolj energije in zadosten počitek.

Pospešitev procesa regeneracije (anabolni procesi)

Kakovostna in zadostna prehrana (kompenzacija potrebnih hranil in energije), kakovosten in zadosten spanec (dolžina je popolnoma individualna, približno 6-9 ur dnevno), počitek tekom dneva (sprostitiv), dobro počutje, zadosten čas okrevanja po treningu (primerna pogostost treningov na teden), prehranska dopolnila. Savna, masaže, iztegovanje.

Upočasnitev procesa regeneracije (katabolni procesi)

Čezmerno pitje alkohola (zabave, žuri ipd.), nekovosten ali kratek spanec, stres, pretreniranost, drastične diete (dolgotrajna, raznolika prehrana s pomanjkanjem kalorij), pogosta, intenzivirana telesna aktivnost čez dan, znižana raven testosterona.

2.4.3. Spanec

Čez dan se lahko sprostimo, vendar budnost (nenehna) povzroča določen mišični tonus (stanje napetosti v mirovanju). V spanju se ta tonus bistveno zmanjša. Če spimo slabo ali premalo, se tonus poveča in je regeneracija upočasnjena (zmanjšana). Razen omenjenega, se med spanjem sprošča rastni hormon, ki krepi kosti in povečuje njihovo mineralizacijo, pozitivno vpliva na sintezo mišičnih beljakovin, povečuje mišični volumen (hipertrofija), vpliva na pozitivno ravnovesje dušika ali pospešuje lipolizo (»kurjenje maščobe za energijo«). Pomanjkanje ravnega hormona lahko povzroči depresijo, izgubo mišične mase, poslabšanje spomina in splošne kakovosti življenja. Na izločanje ravnega hormona vplivata trajanje spanja (idealno okoli osem ur) in določena higiena spanja.

Razen omenjenega ravnega hormona, lahko nezadosten ali nekovosten spanec negativno vpliva na druge hormone (povečanje kortizola, znižanje ravni testosterona in IGF-1), kar lahko negativno vpliva na sintezo mišičnih beljakovin in splošno regeneracijo.

2.4.4. Relaksacija (sprostitiv) - masaže, savne, utrjevanje, whirlpool itd.

Različne masaže, savne, krioterapija, utrjevanje in celo sprostitiv v whirlpoolu so »češnja na torti«. Višji kot je nivo športnika, več mu bodo ponudile tehnike sproščanja. Pri povprečnem rekreativcu pa te aktivnosti pozitivno vplivajo na imuniteto, vitalnost in splošno zdravje telesa. Regeneracijska osnova bo vedno vključevala dobro prehrano, razumen trening (in ne pretreniranost), duševno stanje in spanje.

Zaključek:

Psihično dobro počutje je pomemben del kakovostne regeneracije. To pomeni tudi uživati življenje. Zato ostanite mirni, uživajte življenje, a vse v zmernih količinah.

2.5. Načrti kegljaških treningov v skladu s cikli

2.5.1. Metodika treninga kegljanja

Metodologija je skupek znanj, ki omogoča selekcijo, doziranje, distribucijo in organizacijo treninga športnikov določene starosti, spola in kvalitete. Prav tako predstavlja postopek izbire trenažnih operatorjev, ki imajo največjo transformacijsko moč – učinek.

Strukturo metodičnih elementov športnega treninga, vključno s kegljaškim, predstavljajo: vsebina treninga, obremenitev treninga, metode treninga, organizacijske oblike treninga, organizacijske forme treninga, lokacija treninga in trenažni pripomočki.

Metode treninga so konkretni načini in oblike dela, ki se uporabljajo v trenažnem procesu ali tekmovanju. Pri tem ločimo proces učenja kegljaškega giba od procesa vadbe tega giba s ciljem avtomatizacije.

Učni proces predstavlja osvajanje osnovnih elementov tehnike (poteka individualno in metodično pravilno). Praviloma je treba začeti zgodaj, vaditi pogosto in pravilno, izpopolnjevati individualno tehniko in jo nadgrajevati s taktiko. Cilj je biti natančen, a tudi dovolj učinkovit.

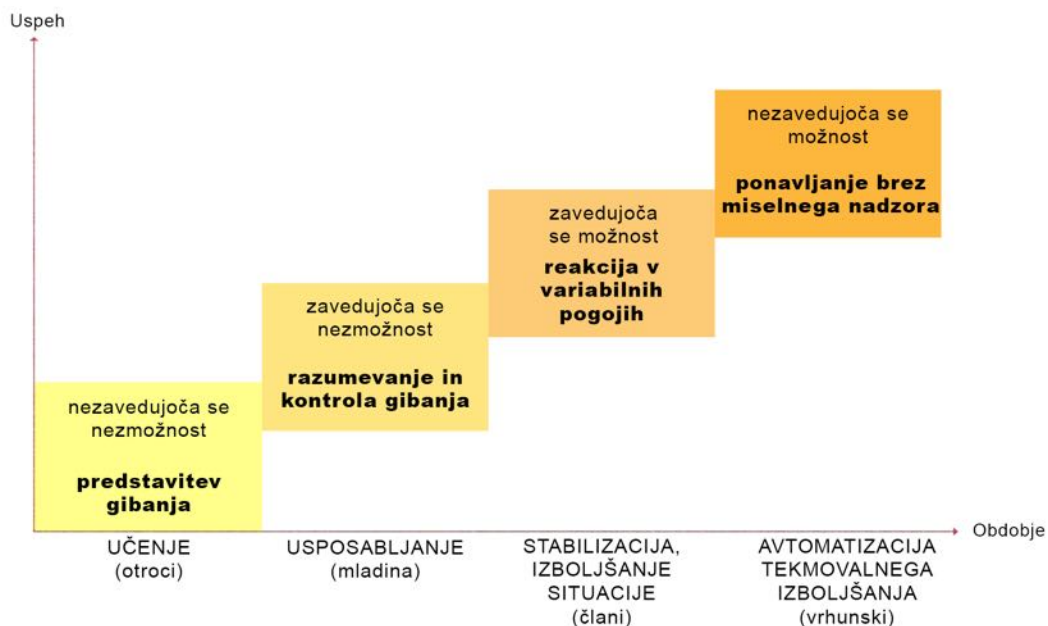
Začne se z začetno vadbo (treningom), s pridobivanjem elementarnih podatkov za strukturiranje programa gibalnih aktivnosti, nadaljuje z oblikovanjem trdnejših znanj o gibalni nalogi, s čimer se gibalni trening v bistvu zaključí. V naslednjih fazah učenja pa se z metodami situacijskega in tekmovalnega izpopolnjevanja motorično znanje športnika dvigne na raven, odporno na motnje iz okolja. V tej fazi so tehnično-taktične vaje povezane s trenažnimi obremenitvami, ki ustrezajo tekmovalnim dejavnostim, kar omogoča izvedbo določene naloge do nivoja refleksne zmogljivosti.

Vrstni red aktivnosti pri metodičnem učenju tehnično-taktičnih nalog:

- Uvod v predstavitev tehničke ali taktične naloge,
- Pogovor o nalogi,
- Strukturalna, biomehanska, fiziološka analiza naloge,
- Trenerjeva demonstracija,
- Počasno izvajanje naloge (korak za korakom),
- Zaznavanje tipičnih napak,
- Identifikacija vzroka in izvedba korekcijskih vaj,
- Izvedba naloge v situacijskih pogojih.

Tehnika se uči skozi 4. etape:	Tehnično-taktična priprava (učni proces) se izvaja v 4 fazah:
<p>Dojemanje načina gibanja</p> <p>Razumevanje in nadzor gibov</p> <p>Reakcija v spremenljivih situacijah</p> <p>Ponavljanje brez miselnega nadzora</p>	<p>Začetno usposabljanje – usvajanje (otroci)</p> <p>Izpopolnjevanje (mladostniki)</p> <p>Stabilizacija ali situacijsko izpopolnjevanje (seniorji)</p> <p>Avtomatizacija – izpopolnjevanje tekmovalcev (vrhunski športniki)</p>

FAZE METODIČNEGA UČENJA IN VADBE



Vadbeni proces poteka v situacijskih pogojih (na kegljišču), z namenom avtomatizacije gibov. Pri tem je treba vadbo vedno izvajati previdno in pod nadzorom,

saj sprememba in popravek napačno usvojenih in avtomatiziranih gibov (razčlenitev napačnega in usvajanje pravnega) vzameta dvakrat več časa.

2.5.2. Modeli treninga kegljanja

Pripravljalno obdobje:

3 treningi na teden (ponedeljek, sreda, četrtek)

Prvi teden - 30 lučajev x 4 steze na polno. Za konec 30 lučajev (15 na polno/15 na čiščenje). Tek na 1,5 km po kegljanju.

Drugi teden - 15 lučajev x 4 steze na polno. 15 lučajev x 4 steze na čiščenje. Za konec 60 lučajev (15 na polno/15 na čiščenje). Tek na 1,5 km po kegljanju.

Tretji teden - 30 lučajev na polno. 15 lučajev x 4 steze na pozicije (15 lučajev prve 3 keglje desna stran, 15 lučajev leve 3 keglje, 15 lučajev desna dama in kmet, 15 lučajev leva dama in kmet), 60 lučajev (15 na polno/15 na čiščenje). Tek na 1,5 km po kegljanju.

Četrty teden - 30 lučajev na polne. Igra na dveh stezah 60 lučajev. Prva steza lučaj na polno, druga steza lučaj na čiščenje. Druga igra na dveh stezah 30 lučajev na pozicije. Prva steza pozicija prave 3 keglje desna stran, druga steza prave 3 keglje leva stran. 30 lučajev (15 na polno/15 na čiščenje). Tek na 1,5 km po kegljanju.

Predtekmovalno obdobje:

4 treningi na teden (kegljanje/tek/kolesarjenje)

Ponedeljek (kegljanje in tek), torek (kegljanje in kolesarjenje), četrtek (kegljanje in tek), sobota (kegljanje in kolesarjenje). Tek na 2 km, kolesarjenje 10 km.

Prvi teden - 30 lučajev na polno, 60 lučajev na pozicije, 4 steze po 15 lučajev.
 (steza 1, pozicija desna stran - kralj, prva dama, kmet)
 (steza 2, pozicija leva stran - kmet, zadnja dama, zadnji kegelj)
 (steza 3, pozicija desna stran - kmet, zadnja dama, zadnji kegelj)
 (steza 4, pozicija leva stran - kralj, prva dama, kmet).
 60 lučajev mešano (30 lučajev levi loh, 30 lučajev desni loh).

Drugi teden - 30 lučajev na polno, 60 lučajev na pozicije na dveh stezah x 30 lučajev na vsaki stezi.
 Izmenično - Izvedba meta na stezi 1, nato izvedba meta na stezi 2.
 (steza 1 pozicija zadnji kegelj; steza 2 pozicija dva kmeta).
 Izmenično 60 lučajev na dveh stezah, (steza 1 na polno, steza 2 na čiščenje).

Tretji teden - 30 lučajev na polno, 60 lučajev na pozicije.
 (steza 1 - 15 lučajev, desna stran dama in kmet)
 (steza 2 - 15 lučajev, leva stran dama in kmet)
 (steza 3 - 15 lučajev, desna stran prve tri in zadnja leva dama)
 (steza 4 - 15 lučajev, leva stran prve tri in zadnja desna dama)
 60 lučajev mešano.

Četrty teden - 30 lučajev na polno, 60 lučajev na pozicije.
 (steza 1 - desne dvojne dame, steza 2 - leve dvojne dame) x 30 lučajev
 (steza 3 - 15 lučajev, kralj in desna zadnja dama)
 (steza 4 - 15 krogla, kralj in leva zadnja dama)
 60 lučajev mešano.

Peti teden - V ponedeljek ponovimo trening iz prvega tedna,
 V torek ponovimo trening iz drugega tedna,
 V četrtek ponovimo trening iz tretjega tedna,
 V soboto ponovimo trening iz četrtega tedna.

Tekmovalno obdobje:

3 treningi na teden (ponedeljek, torek in četrtek)

Vaje z namenom odpravljanja pogostih napak v določenih položajih med igro, opozarjanje na odstopanja pri izvedbi tehnike kegljaškega meta.

Ponedeljek - 30 lučajev na polno. 60 lučajev na pozicije (vaje za razvoj preciznosti in vzdrževanja koncentracije tekom samega tekmovanja).
 pozicije desne strani - (prva dama in kmet), (zadnji kegelj), (kmet),
 (kmet, zadnja dama), (dvojna dama), (kralj, prva dama, kmet), (kralj).
 60 lučajev mešano. Tek na 2 km.

Torek - 60 lučajev na pozicije. Pozicije leve strani - (prvi trije keglji), (dama in kmet), (dvojna dama), (kralj, prva dama in kmet), (kralj in zadnji kegelj), (kmet).
 120 lučajev mešano. Kolesarjenje 10 km.

Četrtek - 30 lučajev na polno. 60 lučajev na dveh stezah izmenično,
 (steza 1 - lučaj na polno, steza 2 - lučaj kmet desno, nato četrti lučaj na levega kmeta).
 60 lučajev mešano. Tek na 2 km.

3. ORGANIZACIJA KEGLJAŠKEGA KAMPA

Športni kampi so velikega pomena za kegljače predvsem pri evidentiranju najbolj nadarjenih otrok obeh spolov v starosti od 14 do 20 let, s tem pa tudi pri promociji in razvoju klasičnega kegljanja v svetu. Pomen se kaže tudi v ugotavljanju zdravstvenega stanja vseh perspektivnih športnikov – kegljačev, ki se udeležujejo kampov, ter ugotavljanju funkcionalnih sposobnosti (s testiranjem), motoričnih sposobnosti, morfoloških značilnosti ter psihološkega in socialnega statusa vseh udeležencev kegljaških kampov.

Izvedba kegljaškega kampa se lahko izkoristi kot priprava na mednarodno tekmovanje, saj se na kampu zberejo najboljši mladi perspektivni kegljači. Na določeni stopnji se kamp lahko uporablja tudi za izbor igralcev za določeno selekcijo, ki se bo udeležila tekmovanja v kegljanju.

Ob tem ni zanemarljivo dejstvo, da so na kampu angažirani najboljši trenerji, ki bodo ugotavljali stanje tehnične in taktične usposobljenosti udeležencev. Na podlagi teh lastnosti in ugotovljenih motoričnih sposobnosti bodo trenerji mladim kegljačem dajali napotke za nadaljnji razvoj in napredek pri osvajanju tehnike kegljanja.

V okviru kampa se z izvedbo strokovnih seminarjev izobražujejo kegljaški trenerji, predvsem mlajši. Cilj je izboljšati kegljaški šport in slediti sodobnim trendom razvoja športa. Kegljaški kamp ponuja priložnost za organizacijo tekmovanja namenjenega udeležencem kampa kot preverjanje njihovega dotedanjega dela in ugotavljanje njihove športne forme v danem trenutku. Na koncu pridemo do zaključka, da so kampi predpogoj za doseganje vrhunskih športnih rezultatov, kar potrjuje upravičenost vlaganja v mlade nadarjene kegljače.

3.1. Koraki pri organizaciji kampov

Če želimo govoriti o kampu, moramo podrobneje opredeliti pomen besede kamp. Namreč, vsak športni kamp je edinstven. Kampi se med seboj razlikujejo po lokaciji, okolju, aktivnostih, opremi in raznih drugih komponentah. Organizacija športnega kampa, kjer sodelujejo otroci in mladostniki, mora biti posebej zasnovana in prilagojena različnim starostim, stopnjam znanja, pridobljenem nivoju tehnike, telesni pripravljenosti itd.

Preden začnemo z načrtovanjem in organizacijo kampa, je treba najprej določiti cilj, ki se z izvedbo kampa želi doseči, komu je kamp namenjen, zakaj je temu tako, kaj točno se bo delalo in na kakšen način.

Z organizacijo kampa se lahko začne šele po določitvi višine pričakovanih rezultatov kampa in razpoložljivega proračuna. Nekatera vprašanja, ki si jih morate zastaviti pred začetkom, so:

Kako bi opredelili povod in namen tega kampa?
Kakšno sporočilo pošiljamo otrokom in mladini?
Kateri kraj je najprimernejši za izvedbo?
Kako bi opredelili pogoje in določili roke?

Za uspešno organizacijo kvalitetnega športnega kampa je treba narediti nekaj korakov:

1. **Opredeliti cilj in namen kampa** - zakaj se kamp organizira?, kaj se želi doseči? (ali je kamp namenjen začetnikom/nadaljevalcem?, ali je namenjen za izbor reprezentance, množičnost športa itd.),
2. **Določiti prostor in čas izvedbe kampa** (upoštevati čas pouka, obveznosti itd.), ter obvezno preveriti termine s strokovnimi delavci oz. trenerji, gosti, preveriti zasedenost prostora, tj. športnega objekta za predvideno izvedbo kampa, in namestitvene enote,
3. **Angažirati strokovne osebe, ki bodo vodile kamp** ter zagotoviti sodelovanje prostovoljcev, gostov kampa, govornikov,
4. **Pomenovati kamp** – lahko se upoštevajo opcije oblikovanja kratkega slogana, atraktivnega akronima,
5. **Izdelati načrt kampa**
 - **Logistika in gostinstvo** – urediti prihod udeležencev (organizirati skupni prevoz, več udeležencev z enim vozilom, naknadni prihod, zgodnji odhod ipd.), organizirati nastanitev za udeležence, prehrano (upoštevati dejstvo, da so udeleženci osebe, ki se ukvarjajo s športom in pričakujejo nabor aktivnosti; prehrano pa je treba prilagoditi, če so prisotni vegetarijanci ali udeleženci, ki so alergični na določeno vrsto hrane ipd.).
 - **Registracija udeležencev** (e-pošta, spletne prijave, pisne sledi o udeležencih).
 - **Aktivnosti in zabava** - poskrbeti za ustrezno količino odmorov in čas za počitek, organizirati izlet, da se udeleženci lahko odpočijejo od športa, predstaviti znamenitosti ipd.
 - Vodenje in skrb za trenerje, udeležence, prostovoljce,
 - Poskrbeti za tisk na majice, ki bodo enake za vse udeležence (če je možno) in podobno.

6. **Poiskati sponzorje in partnerje kampa** (če obstaja interes), z namenom financiranja dela kampa, zagotovitve pomoči pri organizaciji, dodelitve športnega prostora, zagotovitve pomoči tehničnega osebja na športnem igrišču itd.
7. **Izkoristiti promocijo in publiciteto** – informirati javnost, promovirati dogodke na socialnih omrežjih in spletni strani, pošiljati vabila ali e-pošto ter na koncu vsakemu udeležencu podeliti kakšno priznanje (diploma, medalja, ...),
8. **Izdelati proračun kampa**, pri čemer je treba vključiti realno oceno vseh ključnih postavk načrta (potovanja, namestitve, prehrana, oglaševanje, izleti, zahvale/priznanja itd.),
9. **Izvesti končno evalvacijo kampa in zbrati povratne informacije** – pomembno je zbiranje povratnih informacij udeležencev, z namenom preverjanja uspešnosti kampa (število prijavljenih? izpolnitev ciljev? ocena dogodka? anketa udeležencev? ..), pri čemer je vsaka informacija pomembna, da se znamo naknadno odzvati in popraviti tiste manj privlačne podrobnosti ter negovati primere dobre prakse,
10. **Informirati se o socialnem okolju mednarodnih kampov**, ne glede na to, ali ste domačin ali gost, in se podrobno seznaniti s pravili države, v katero potujete (vrsta identifikacijskega dokumenta, razmere, npr. pandemija, valuta države, letni čas in vreme itd.),
11. **Za sve imejte načrt B.**

Pri načrtovanju kampa je treba na vse gledati z vidika udeležencev, na primer, kako izvedeti za kamp, kako pridobiti potrebne informacije, kako se prijaviti na kamp, kdaj iti, kako priti na destinacijo, kakšna vrsta opreme se zahteva, kakšno hrano in pijačo vzeti na pot itd. Pri organizaciji kampa morate vedno imeti pripravljen rezervni načrt. V primeru, da se testi in vaje izvajajo na zunanjih terenih, morate imeti pripravljeno dvorano za primer slabega vremena. Namreč, če gredo stvari v napačno smer, jih je treba rešiti pravočasno, da udeleženci kampa tega ne opazijo.

3.2. Pogoji in resursi (viri) za vzdrževanje kampov

3.2.1. Objekti in oprema v kegljaških kampih

Športna organizacija je dolžna v predlogu svojega programa za organizacijo kegljaških kampov predložiti podatke o lokaciji izvedbe kampa, datumu izvedbe, objektu,

v katerem se bodo izvajale aktivnosti, nato podatke o namestitvenih kapacitetah, pogoje bivanja in prehrane ter spremljajoče športne vsebine.

Športna oprema in rekviziti morajo biti ustrezni oz. primerni za nemoten potek trenažnega procesa.

3.2.2. Človeški resursi kegljaških kampov

Ta izraz v kegljaških kampih zajema vse udeležence kampa, od športnikov, trenerjev, do spremljevalnega osebja, torej vodstva. Zaželeno je, da na kampu delajo izkušeni, licencirani trenerji, ki so v svojem trenerskem poklicu dosegli vidne rezultate. Razen izkušenih trenerjev, je treba dati priložnost mladim trenerjem, ki kažejo smisel za ukvarjanje s trenerskim poklicem. Drugi resursi (viri), ki prav tako igrajo pomembno vlogo pri organizaciji kampa so: informacijski viri in finančna sredstva.

3.2.3. Nosilci aktivnosti organizacije kegljaških kampov

Nosilci aktivnosti organizacije kampov za perspektivne kegljače so lahko med drugimi Mednarodna kegljaška zveza za kampe mednarodnega značaja, državne kegljaške zveze za nacionalne kampe, regijske kegljaške zveze, kegljaški klubi in druge kegljaške organizacije za kampe na regijski, klubski ali lokalni ravni.

3.2.4. Načrtovanje aktivnosti na kegljaških kampih

Če želimo realizirati uspešno organizacijo kampa, se moramo pravočasno lotiti načrtovanja kegljaškega kampa. To vključuje posredovanje določenih informacij v zvezi z organizacijo načrtovanega kampa. Informacije morajo vsebovati podatke o številu športnikov (udeležencev) in trenerjev, datumu izvedbe kampa, skupnem številu dni in potrebnih namestitvenih kapacitetah ter lokaciji izvedbe kampa. Za uspešno izvedbo kegljaškega kampa je treba izdelati načrt aktivnosti na kampu po dnevih.

Okvirni načrt izgleda takole:

PRVI DAN

12.30 - 13.30	—	Prihod in registracija udeležencev
14.00	—	Kosilo
14.30 - 15.30	—	Namestitev udeležencev
16.00	—	Razdelitev udeležencev v skupine (kegljišče)
16.00 - 19.00	—	Prosto rekreativno kegljanje (60 lučajev)
19.00	—	Večerja
20.00	—	Sestanek udeležencev kampa s trenerji
22.00	—	Prosti čas (spanje)

DRUGI DAN

07.00	—	Jutranji footing
08.00	—	Zajtrk
10.00	—	Testiranje po skupinah
13.00	—	Kosilo
15.00	—	Nadaljevanje testiranja po skupinah
19.00	—	Večerja
20.00	—	Sestanek udeležencev s trenerji in analiza delov. dne
22.00	—	Prosti čas (spanje)

TRETJI DAN

07.00	—	Jutranji footing
08.00	—	Zajtrk
10.00	—	Prikaz (vaje) tehnike kegljanja po skupinah
13.00	—	Kosilo
15.00	—	Nadaljevanje prikaza tehnike kegljanja po skupinah
19.00	—	Večerja
20.00	—	Sestanek udeležencev s trenerji in analiza delov. dne
22.00	—	Prosti čas (spanje)

ČETRTI DAN

07.00	—	Jutranji footing
08.00	—	Zajtrk
10.00	—	Tekmovanje, 120 lučajev po skupinah
13.00	—	Kosilo
15.00	—	Nadaljevanje tekmovanja, 120 lučajev po skupinah
19.00	—	Večerja
20.00	—	Sestanek udeležencev s trenerji in analiza delov. dne
22.00	—	Prosti čas (spanje)

PETI DAN

07.00	—	Bujenje
08.00	—	Zajtrk
08.30 - 18.30	—	Odhod na izlet
19.00	—	Večerja
20.00	—	Sestanek udeležencev s trenerji in analiza delov. dne
22.00	—	Prosti čas (spanje)

ŠESTI DAN

07.00	—	Jutranji footing
08.00	—	Zajtrk
10.00	—	Tekmovanje mix tandemov
13.00	—	Kosilo
15.00	—	Tekmovanje - sprint
19.00	—	Večerja
20.00	—	Sestanek udeležencev s trenerji in analiza delov. dne
22.00	—	Prosti čas (spanje)

SEDMI DAN

07.00	—	Jutranji footing
08.00	—	Zajtrk
10.00	—	Posamično finalno tekmovanje najboljših posameznikov
13.00	—	Kosilo
15.00	—	Prosto rekreativno kegljanje
19.00	—	Večerja
20.00	—	Sestanek udeležencev in evaluacija rezultatov, zaključek
21.00	—	Banket
24.00	—	Prosti čas (spanje)

OSMI DAN

08.00	—	Zajtrk
08.30	—	Odhod udeležencev kampa

Program kampa za mlade perspektivne kegljače se izvaja z jasnim ciljem, da se mladim posreduje znanje o načinih in metodah trenažnega procesa, s poudarkom na pomenu tehnično-taktične in telesne pripravljenosti, izboljšanju motoričnih sposobnosti in moralnih lastnosti ter racionalne volje.

Prav tako bodo mladi perspektivni kegljači kot začetniki in udeleženci kampa pridobili še nekatere druge zelo pomembne lastnosti, kot so druženje z vrstniki, obnašanje v skupini, prilagajanje ciklu športnega življenjskega sloga in pridobivanje novih navad oz. prevzemanja odgovornosti z opravljanjem vsakodnevnih obveznosti.

3.3. Lokalni kampi

Organizacija lokalnih kampov po županijah bi potekala tri dni. Udeleženci bi prispeli v petek pred kosilom. Po kosilu bi sledil sestanek z opredelitvijo nalog in obveznosti v prihodnjih dneh. Testiranje splošne telesne pripravljenosti igralcev, delo za razvoj in preverjanje tehnike izvedbe ter trening kegljanja, ki vsebuje 120 posamičnih lučajev in tekmovanje v tandemu.

Petek: 13h – kosilo
14h – sestanek
15h – odhod na kegljišče
Testiranje sposobnosti igralcev in izvedba prvih 120 lučajev
19h – večerja
20h – analiza dneva

Sobota: 8h – zajtrk
9h – odhod na kegljišče
Nadaljevanje testiranja in prikaz (vaje) tehnike kegljanja
14h – kosilo
16h – vrnitev na kegljišče
Nadaljevanje testiranja in prikaz (vaje) tehnike kegljanja
19h – večerja
20h – analiza dneva

Nedelja: 8h – zajtrk
10h – tekaški preizkus in kratek počitek
12h – tekmovanje v tandemu
16h – kosilo
17h – analiza in dodelitev nagrad
19h – vrnitev domov

3.4. Izobraževanje o pomenu ukvarjanja s športom

Cilj organiziranja kegljaških kampov je med drugim seznaniti udeležence z bistvenimi prvinami celovitega pristopa k ukvarjanju s športom, ki vključujejo trening, spremljanje in skrb za zdravje, fizikalno terapijo, nutricionizem ter specifične psihološke potrebe otrok in mladostnikov.

Otroci se v današnjem času vse bolj ukvarjajo s socialnimi omrežji, video igrami in so pogosto preobremenjeni s šolskimi obveznostmi. Zato je njihovo vključevanje v športne aktivnosti zelo pomembno in dobiva vsak dan večji pomen. Šport za otroke ne predstavlja samo zabavno dejavnost, ki prispeva k njihovemu telesnemu zdravju in jih

vsaj za kratek čas loči od zaslona, ampak spodbuja psihološki in socialni razvoj otrok ter jih uči veščin, ki jih lahko uporabijo tudi izven igrišča ali dvorane. Znano je dejstvo, da je šport več kot le telesna dejavnost, tako da je razen pomena športa za napredek družbe poudarjena tudi njegova vloga v celovitem razvoju osebe.

Samokontrola, obvladovanje čustev, učinkovito spopadanje z ovirami in timsko delo so le nekateri primeri veščin, ki jih otroci pridobijo s športom. Vendar pa vedno obstaja druga plat medalje, in omenjeni rezultati, žal, niso zagotovljeni. Ne glede na to, ali gre za elitno ali rekreativno raven ukvarjanja s športom, udeležba na športnih tekmovanjih otroke izpostavlja pritisku in številnim stresnim situacijam. Tako lahko postanejo preobremenjeni s tekmovalno klimo, izgubijo motivacijo za šport po porazih, doživijo negativne interakcije z vrstniki, pa naj gre za člane nasprotne ali lastne ekipe, ali svojo samozavest gradijo na rezultatih. Neželene posledice lahko nastanejo tudi izven tekmovanja.

Tako kot na drugih področjih življenja, otroci tudi pri športu potrebujejo podporo staršev, ki jim omogoča, da se uspešno soočajo z vsakodnevnimi izzivi, tako pozitivnimi kot negativnimi. Starši velikokrat hvalijo rezultate, osvojene medalje in nadarjenost svojih otrok, a tisto, kar je treba primarno pohvaliti, sta njihov trud in čas, ki sta vložena v treninge. Na ta način se pri otrocih zmanjša strah pred neuspehom, poveča se njihova samozavest in s tem veselje do športa.

Vloga trenerja presega poučevanje tehničnih in taktičnih elementov športa. Trenerji bi morali skrbeti tudi za psihološki razvoj svojih športnikov in ustvarjati športno okolje, v katerem se otroci počutijo varne, ker daje poudarek osebni rasti in razvoju, ne pa tekmovalnim rezultatom ali socialni primerjavi. Pogosto se zgodi, da trenerji postanejo vzorniki mladim športnikom. Zato je pomembno, da se sami obnašajo tako, kot učijo otroke, in da živijo v skladu z vrednotami, ki jim jih želijo posredovati.

Razen omenjenega, mentalni trenerji otroke učijo strategij in veščin, ki jim bodo omogočile, da dosežejo svoj največji potencial v športu in prenesejo naučene strategije na druga življenjska področja. Otroci so zelo sposobni uporabljati psihološke veščine in strategije, kot so miselna simulacija in sprostitvene vaje. Glede na to, da so igrivi in domiselni, pa pridobiva delo na usvajanju omenjenih in podobnih veščin novo dimenzijo. Treba je omeniti, da neposredno delo z mentalnimi trenerji ni vedno mogoče oz. ni dostopno, čeprav so njihova znanja vedno na voljo.

Ne smemo pozabiti, da je šport tudi oblika zabave za otroke. Zato jim je treba omogočiti, da v njem resnično uživajo, si odpočijejo od šole in se družijo s prijatelji. Ne bodo vsi otroci postali vrhunski športniki, a ne pozabimo, da skozi športne dejavnosti delajo na sebi in imajo priložnost razviti dragocen nabor veščin, ki jih bodo potrebovali

kasneje v življenju. Zato je pomembno, da imajo otroci ustrezno podporo. Tako bo šport izpolnil svoj vzgojno-izobraževalni potencial.



3.5. Testi

3.5.1. Testi telesne pripravljenosti (fantje)

Višina	Teža	Kolebnica 1 min.	Trebuh 1 min.	Skok z mesta	Predklon	Zgib z nadprijemom	1500 m	4x10m Sek.	Točke
		180	48	270	0	20	5.00	8.80	100
		170	46	265	-2	18	5.20	9.00	90
		160	44	255	-4	16	5.40	9.10	80
		150	40	250	-6	14	6.00	9.20	70
		140	38	245	-8	12	6.20	9.30	60
		130	36	240	-10	10	6.45	9.40	50
		120	34	235	-12	8	7.15	9.50	40
		110	32	230	-14	6	7.45	9.60	30
		100	30	225	-16	4	8.10	9.70	20
		90	28	220	-18	2	8.35	9.80	10
		80	25	210	-20	0	9.00	9.90	0

3.5.2. Testi telesne pripravljenosti (punce)

Višina	Teža	Kolebnica 1 min.	Trebuh 1 min.	Skok z mesta	Predklon	Zgib z nadprijemom	1500 m	4x10m Sek.	Točke
		180	44	220	0	63	5.30	10.10	100
		170	42	213	-2	57	5.50	10.20	90
		160	40	207	-4	51	6.10	10.30	80
		150	38	201	-6	45	6.30	10.40	70
		140	36	195	-8	39	6.50	10.50	60
		130	34	189	-10	33	7.10	10.60	50
		120	32	183	-12	27	7.30	10.70	40
		110	30	177	-14	21	7.50	10.80	30
		100	28	171	-16	15	8.10	10.90	20
		90	26	165	-18	9	8.30	11.00	10
		80	24	160	-20	3	9.00	11.10	0

TEST EU CAMP SLOVENIJA

05. 08. 2020.

Prezime ime	cm	kg	vijača	Test tjelesne pripravljenosti										Kuglanje		Srčana frekvencija					
				B.	trbuš	B.	skok m.	B.	predklon	B.	zglob	B.	1500 m	B.	4x10m	B.	bodovi	postotek	zbroj	start	kraj
	180	61.0	166	85	40	70	205.00	0	-6	30	3	15	5:50	75	9,35	55	330	37.00%	202		
	169	59.0	155	75	38	60	195.00	0	-3	15	3	15	5:55	75	9,40	50	290	44.00%	208		
	188	72.0	192	100	42	75	242.00	55	-8	40	6	30	5:40	80	8,90	95	475	45.00%	189		
	182	69.0	190	100	43	75	239.00	45	-6	30	5	25	5:35	85	8,90	95	455	34.00%	194		
	170	72.0	143	60	46	100	190.00	55	-1	5	39"	60	6:50	50	10,20	90	440	37.00%	195		
	176	65.0	151	70	48	100	210.00	85	-3	15	45"	70	6:55	70	10,00	100	510	30.00%	202		
	169	62.0	148	65	42	90	195.00	60	0	0	33"	50	7:00	55	10,90	20	330	20.00%	142		
	171	59.0	146	65	41	85	190.00	55	-1	5	39"	60	7:10	50	11,20	0	320	38.00%	201		

EU CAMP - Otočac 2021

TJELESNA PRIPREMA DJEVOJČICE

	Prezimec ime	narodnost	1500 m	B.	Izdržljivost min	B.	preskok	B.	4x100m	B.	bučanj	B.	predikon	B.	stok	B.	body	kg	cm
1.		CZE	8.01	20	21	30	162	80	9.88	100	48	100	6	100	2.09	80	510	75.5	177.0
2.		SVK	8.45	0	42	60	111	30	9.88	100	48	100	18	100	2.06	70	460	60.0	164.0
3.		CRO	8.35	0	28	40	141	60	9.96	100	48	100	11	100	1.87	40	440	57.0	167.5
4.		SRB	7.38	40	68	100	82	0	10.54	50	31	30	18	100	2.03	70	390	61.0	177.0
5.		CRO	10.15	0	25	30	87	0	9.91	100	48	100	18	100	1.90	50	380	66.0	170.0
6.		SVK	8.45	0	38	50	132	50	11.05	0	43	90	17	100	1.98	60	350	53.0	160.5
7.		CZE	8.39	0	47	70	82	0	10.51	50	33	40	9	100	2.00	60	320	58.0	178.5
8.		SLO	8.52	0	44	60	67	0	11.17	0	48	100	15	100	1.90	50	310	54.0	170.0
9.		SLO	8.49	0	32	40	75	0	11.36	0	50	100	0	100	1.98	60	300	39.0	159.0
10.		CZE	8.45	0	40	60	120	40	11.45	0	37	60	18	100	1.77	30	290	64.0	176.0
11.		SVK	10.15	0	27	40	73	0	11.36	0	41	80	18	100	2.02	70	290	47.0	163.0
12.		SRB	9.00	0	29	40	100	20	11.06	0	42	90	9	100	1.77	30	280	63.0	161.0
13.		SLO	9.49	0	44	60	80	0	10.86	20	37	60	4	100	1.79	30	270	58.0	169.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	20	100	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	3	100	1.57	0	180	56.0	169.5

EU CAMP - Otočac 2021

TJELESNA PRIPREMA DJEČACI

	Prezime ime	narodnost	1500 m	B.	Izdržljivost v/s	B.	preskok	B.	švob	B.	šušanj	B.	prekibn	B.	skok	B.	body	kg	cm
1.		SVK	6.37	50	13	60	124	40	9.79	10	50	100	5	100	2.61	80	440	68.5	182.5
2.		SRB	6.56	40	9	40	136	50	9.45	40	47	90	9	100	2.57	80	440	78.0	186.5
3.		CRO	6.02	70	9	40	66	0	9.08	80	49	100	7	100	2.31	30	420	78.0	189.0
4.		CZE	5.50	70	7	30	129	50	9.51	30	50	100	18	100	2.14	0	380	72.0	178.0
5.		SVK	7.00	40	7	30	133	50	10.06	0	47	90	18	100	2.47	60	370	76.0	184.0
6.		SVK	7.09	40	8	40	90	10	9.61	20	52	100	14	100	2.20	10	320	70.5	178.5
7.		SRB	7.24	30	9	40	96	10	10.02	0	42	70	8	100	2.25	10	260	76.0	180.5
8.		SLO	6.40	50	9	40	82	0	9.80	10	37	50	15	100	1.99	0	250	52.0	168.0
9.		SRB	6.56	40	8	40	50	0	9.92	0	37	50	4	100	2.26	20	250	64.0	164.0
10.		CZE	7.42	30	1	0	103	20	9.82	0	32	30	2	100	2.34	30	210	93.0	191.0
11.		CRO	8.22	10	1	0	118	30	9.76	10	33	30	1	100	2.02	0	180	89.0	192.0
12.		CRO	8.00	20	0	0	57	0	10.58	0	38	60	5	100	1.99	0	180	114.0	191.0
13.		CZE	9.06	0	0	0	90	10	10.45	0	33	30	8	100	1.86	0	140	126.0	188.0
14.		SRB	8.31	0	31	40	56	0	10.71	30	32	40	20	100	1.91	50	260	59.0	168.0
15.		SLO	11.30	0	26	30	78	0	11.90	0	34	50	3	100	1.57	0	180	56.0	169.5

EU CAMP - Otočac 2021

UKUPNA SPREMA DJEVOJČICE

Prezime i ime	TJELIŠNI TEST										TEHNIKA			120hS			120hS			KOMBINACIJA					
	150hS	40hS	prešak	40hS	40hS	40hS	40hS	40hS	40hS	40hS	40hS	body	uspješnost	bovovi	pute	žikele	prane	čupava	pute	žikele	prane	čupava			
ORO	0	30	0	100	100	100	100	100	100	100	360	56,7%	221	379	196	1	575	405	214	1	619	784	410	2	1194
CZE	20	30	80	100	100	100	100	100	100	100	510	56,7%	220	385	204	1	589	380	218	3	598	765	422	4	1187
CZE	0	60	40	0	60	100	30	290	100	100	290	35,0%	210	383	176	1	559	374	220	1	594	757	396	2	1153
ORO	0	40	60	100	100	100	40	440	100	100	440	45,0%	222	366	186	3	552	359	202	3	561	725	388	6	1113
SVK	10	50	50	0	90	100	60	360	100	100	360	48,3%	225	362	194	3	556	353	202	2	555	715	396	5	1111
SRB	40	100	0	50	30	100	70	390	100	100	390	35,0%	214	338	175	8	533	391	185	4	576	740	360	12	1109
SRB	0	40	20	0	90	100	30	280	100	100	280	46,3%	214	355	181	7	536	371	183	6	554	726	364	13	1090
CZE	0	70	0	50	40	100	60	320	100	100	320	31,7%	212	373	188	4	561	351	165	1	516	724	353	5	1077
SRB	0	40	0	30	40	100	50	260	100	100	260	45,0%	225	366	196	1	562	358	157	6	515	724	353	7	1077
SVK	0	40	0	0	80	100	70	290	100	100	290	45,0%	222	370	170	7	540	362	152	7	514	732	322	14	1054
SVK	0	60	30	100	100	100	70	460	100	100	460	48,3%	213	362	172	5	534	370	147	6	517	732	319	11	1051
SRLO	0	40	0	0	100	100	60	300	100	100	300	25,0%	185	330	168	8	518	333	126	16	459	683	294	24	977
SRLO	10	60	0	0	100	100	50	320	100	100	320	16,6%	171	330	136	16	488	331	150	12	481	681	286	28	969
SRLO	0	60	0	20	60	100	30	270	100	100	270	8,3%	143	320	134	19	454	319	122	18	441	639	256	37	895
SRLO	0	30	0	0	30	100	0	180	100	100	180	13,3%	162	322	113	24	435	302	97	25	399	624	210	49	834

EU CAMP - Otočac 2021

UKUPNA SPREMA DJEČACI

Prezime i ime	narodnost	TJELESNI TEST										TEHNIKA			1201s			1301s			KOMBINACIJA		
		1202m	šibky	preskok	skok	držanje	preskok	skok	body	ušješivost	bodovi	pute	čikčenje	prazne	čupjave	pute	čikčenje	prazne	čupjave	pute	čikčenje	prazne	čupjave
	SRB	30	40	10	0	70	100	10	260	55,0%	238	388	221	0	609	392	230	1	622	780	451	1	1231
	CRO	10	0	30	10	30	100	0	180	46,3%	229	396	195	1	591	398	215	1	613	794	410	2	1204
	CRO	20	0	0	0	60	100	0	180	41,7%	228	377	206	2	583	399	210	1	609	776	416	3	1192
	CRO	70	40	0	80	100	100	30	420	51,7%	218	376	214	4	590	375	200	2	575	751	414	6	1165
	SVK	40	40	10	20	100	100	10	320	45,0%	221	377	219	5	596	374	195	3	569	751	414	8	1165
	CZE	30	0	20	0	30	100	30	210	45,0%	207	381	206	0	590	374	195	6	569	738	401	6	1159
	CZE	0	0	10	0	30	100	0	140	35,0%	242	377	207	4	581	385	189	1	574	762	396	5	1158
	SRB	40	40	50	40	90	100	80	400	45,0%	217	381	200	3	581	380	192	1	572	761	392	4	1153
	SVK	40	30	50	0	90	100	60	370	35,0%	207	391	155	8	546	370	224	1	594	761	379	9	1140
	SVK	50	60	40	10	100	100	80	400	45,0%	209	377	200	0	577	377	184	2	561	754	384	2	1138
	SRB	40	40	0	0	50	100	20	250	31,6%	209	370	185	4	555	378	197	3	575	748	382	7	1130
	CZE	70	30	50	30	100	100	0	380	31,7%	196	361	193	2	554	360	175	3	535	721	368	5	1089
	SLO	50	40	0	10	50	100	0	250	26,7%	188	354	126	16	480	342	162	5	504	696	288	21	964

4. ZAKLJUČEK

Ta priročnik vsebuje osnovne informacije o organizaciji kegljaških kampov. Namenjen je vsem deležnikom vključenim v organizacijo kegljaških kampov in je lahko v veliko pomoč vsem kegljaškim organizacijam kot vodilo za uspešno organizacijo kampov in izboljšanje njihovega dela na podlagi dosedanjih izkušenj.

Priročnik je rezultat timskega dela profesionalnih trenerjev kegljanja iz Republike Hrvaške in partnerskih držav, ki sodelujejo pri projektu. Športni kegljaški kampi naj bi vzpostavili osnove dela z mladimi perspektivnimi kegljači, ki bodo temeljile na načrtovanju, organizaciji in vodenju kampov, ter nadzoru zdravstvenega oziroma psihičnega stanja, morfološkega razvoja in motoričnih sposobnosti udeležencev kampa. V tako organiziranih kampih dajejo velik pomen mladim pri osvajanju tehnike in taktike kegljanja.

Priročnik združuje informacije, ugotovitve in pomembna dejstva iz kegljaškega športa skozi organizacijo kegljaških kampov. Priročnik standardizira formo oz. obliko organizacije kegljaških kampov tako, da bo bolj razumljiva širši javnosti ter podaja smernice o načinih organiziranja kakovostnega kampa.

Priročnik je namenjen vsem organom in osebam, ki so neposredno ali posredno povezane s postopki organizacije kegljaških kampov, javnim zavodom, ki so povezani s športom na lokalni, regionalni in državni ravni, ter šolam in vsem zainteresiranim, potencialnim udeležencem. Navodila in podane smernice lahko koristijo vsem, ki nameravajo izvesti športni kamp ali celo organizirati kegljaški kamp.

Priročnik bo objavljen v elektronski različici (v hrvaškem in angleškem jeziku) in dostopen vsem zainteresiranim na spletni strani projekta. Vsi partnerji bodo priročnik prevedli v svoj materni jezik, tako da bo dostopen širši javnosti in vsem zainteresiranim za pripravo kegljaškega kampa, predvsem »domačim« kegljaškim klubom. Končna različica priročnika je bila poslana Mednarodni kegljaški organizaciji in vsem članicam Mednarodne kegljaške zveze (NBC) v vseh prevedenih jezikih.

14 00 02

