

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

Priručnik za organizaciju kuglaškog 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**

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU KUGLAŠKOG KAMPA

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



Podrška Evropske komisije izradi ove publikacije ne podrazumeva odobravanje sadržaja, koji odražava samo stavove autora, i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU KUGLAŠKOG KAMPA

Izdavač:

Hrvatski kuglački savez
Ilica 37/I, Zagreb

Za izdavača:

Dr. sc. Tonči Mikac, predsednik HKS-a

Urednik:

Dr. sc. Tonči Mikac

Autori:

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

Lektura:

Zoran Stanojević

Grafičko oblikovanje:

Tonči Mikac

© Sva prava zadržavaju autori (hrvatski.kuglacki.savez@gmail.com)

Štampa:



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

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

PRIRUČNIK ZA ORGANIZACIJU KUGLAŠKOG KAMPA

Zagreb, 2022.

SADRŽAJ:

PREDGOVOR	xii
1. UVOD	1
1.1. Sport među decom i mladima	1
1.2. Sportski kampovi	2
2. KUGLANJE KAO SPORT	5
2.1. Istorija kuglanja	5
2.2. Trening kuglanja	7
2.2.1. Osnovni pojmovi	7
2.2.2. Definicija sportskog treninga	10
2.2.3. Primena nauke u sportskom treningu	12
2.2.4. Strukturna analiza kuglanja	12
2.2.5. Osnovni tehnički elementi kod kuglanja	13
2.3. Trening fizičke pripreme	14
3.2.1. Kućni program treninga	14
2.4. Odmor i regeneracija.....	34
2.4.1. Odmor	34
2.4.2. Regeneracija	34
2.4.3. San	35
2.4.3. Relaksacija	35
2.5. Planovi kuglaških treninga u skladu s ciklusima	37
2.5.1. Metodika kuglaškog treninga	37
2.5.2. Modeli kuglaškog treninga	39

3.	ORGANIZACIJA KUGLAŠKOG KAMPA	41
3.1.	Koraci u organizaciji kampova	41
3.2.	Uslovi i resursi održavanja kampova	43
3.2.1.	Objekti i oprema u kuglaškim kampovima	43
3.2.2.	Ljudski resursi kuglaških kampova	44
3.2.3.	Nosioći aktivnosti organizacije kuglaških kampova	44
3.2.4.	Planiranje aktivnosti na kuglaškim kampovima	44
3.3.	Lokalni kampovi	47
3.4.	Edukacija o važnosti bavljenja sportom	47
3.5.	Testovi	59
3.5.1.	Testovi fizičke pripreme za dečake	50
3.5.2.	Testovi fizičke pripreme za devojčice	50
3.5.3.	Kuglaški test	51
3.5.4.	Primeri testova s međunarodnih kampova	52
4.	ZAKLJUČAK	61

1. UVOD

Pod pokroviteljstvom Evropske unije, a u organizaciji Hrvatskog kuglačkog saveza kao nosioca projekta „Promocija bavljenja sportom među decom i mladima" i u saradnji s partnerima na sprovođenju projekta, održani su kuglaški kampovi za mlade talentovane kuglašice i kuglaše starosnog uzrasta od 14 do 20 godina.

Osnovni zadatak projektnog tima je, između ostalog, izrada Priručnika za organizaciju kuglaškog kampa koji će biti prihvaćen kao koncept sportskih kuglaških kampova, odnosno kao sistemski način rada s mladim perspektivnim sportistima, kuglašima.

Ovaj priručnik namijenjen je svim učesnicima u organizaciji kuglaških kampova i umnogome će pomoći svim kuglaškim organizacijama kao putokaz za uspešnu organizaciju kampova kako bi unapredili svoj rad koristeći sva prethodna iskustva. U priručniku su objavljene osnovne informacije o organizaciji kuglaških kampova, a analize su pokazale da je veliki broj talentovanih, mladih kuglaša koji su prošli kroz ovakve programe kampova ostvario vrhunske rezultate u seniorskim kategorijama.

Izrazi koji se u ovome priručniku koriste za osobe u muškom rodu, neutralni su i odnose se na osobe i muškog i ženskog pola.

1.1. Sport među decom i mladima

Vrednost i važnost sporta prepoznata je odavno, pa se latinska izreka *u zdravom telu zdrav duh* citira već vekovima. Bavljenje sportskim aktivnostima, u skladu s mogućnostima, označava zdrav stil života. Osim toga, danas se sport vrlo često koristi kao snažno sredstvo prevencije zavisnosti, poput akcija "sportom protiv droge", "da – sportu, ne – drogi" i slično.

Sport je sa svojim različitim pojavnim oblicima sastavni deo ljudske istorije. Možemo ga sagledavati iz različitih perspektiva pa tako i različito tumačiti, a može se sagledati i kao mogući zaštitni faktor u prevenciji rizičnih ponašanja dece i mladih.

Bavljenje sportom jedan je od važnih faktora zdravlja dece i odraslih, ali može postati i uzrok povreda, oboljenja i nezadovoljstva. Igra i sport sastavni su deo života ljudi različitog doba i društvenog položaja. Sport predstavlja opšte ljudsko dobro i jedan je od najizrazitijih oblika čovekove kreativnosti. Sklonost sportskom izrazu ljudskih sposobnosti, želja i zadovoljstvo u širenju granica ljudskih mogućnosti, daju sportu poseban potencijal, što je posebno važno za decu i mlade. U prošlosti je period

detinjstva predstavljao najaktivniji deo ljudskog života. Današnja deca su zaokupljena računarima, televizijom, stvarima koje ne izazivaju dovoljne stimulanse za kvalitetan razvoj mišično-skeletnog aparata. Prema nekim istraživanjima većina dece nije uopšte u stanju podneti zahteve sportskih igara u kojima učestvuju.

Vaspitni uticaj na mlade sportiste imaju treneri i nastavnici koji s njima neposredno rade, roditelji, škola, grupa vršnjaka i okolina. Redovna nastava fizičke i zdravstvene kulture, koja je dostupna svoj deci, manje je pod pritiscima ostvarivanja rezultata, za razliku od sportskih klubova u kojima je na prvom mestu postizanje uspeha. Opstanak klubova neretko je u neposrednoj vezi s dostignućima. Zato treneri i pored svojih znanja i dobrih namera, pod pritiscima uprava klubova, roditelja i drugih, često u drugi plan stavljaju vaspitni rad s decom. Međutim upravo treneri i sportski psiholozi trebalo bi da neprestano ističu kako je osnovni cilj sportskih aktivnosti dece i mladih uravnotežen psihofizički razvoj.

Dete sport privlači zbog zabave, igre i dobrog trenera, a od sporta ga odbija pobeda kao imperativ, pritisak ambicioznih roditelja, česte povrede, nedovoljan napredak, dosada i ismejavanje. Dete koje je nezadovoljno sportskim treningom pati od poremećaja raspoloženja, strahova, nesanice, umorno je i popušta u školi. Dete nije umanjeno odrasli čovek, pa stoga treba poštovati njegove faze sazrevanja, koje su za svaku osobu različite. Pravilo je da deca što kasnije počnu vrhunski takmičarski trening. Međutim početak specijalizacije i bavljenja pojedinim sportovima sve je raniji.

1.2. Sportski kampovi

Sportski kuglaški kampovi treba da postave osnove rada s mladim perspektivnim kuglašima, koje će se zasnivati na planiranju kampova, organizovanju kampova, vođenju kampova i kontroli zdravstvenog stanja, psihološkog stanja, morfološkog razvoja i motoričkih sposobnosti učesnika kampa. Takođe ogroman značaj na ovim kampovima posvećen je mladima u savladavanju tehnike i taktike kuglanja.

Kod dece treba razlikovati igru, fizičko vaspitanje u školi i bavljenje školskim sportom, pa uključnje u trening vrhunskog sporta. Čim dete prohoda i polako uspeva trčkarati, kod nekih se roditelja već javlja ideja o zajedničkom igranju fudbala ili nekog drugog popularnog sporta. No uvod u neku konkretnu sportsku aktivnost za ovako malu decu ipak treba biti prilagođen njihovoj zrelosti, fizičkim mogućnostima i želji za igrom kroz koju oni najviše uče i treniraju svoje veštine. Treba imati u vidu psihofizičko zdravlje deteta, jer u ovom osetljivom uzrastu, uprkos svim prednostima koje fizičko kretanje i bavljenje sportom ima, postoji i druga strana medalje. Ako dete, na primer, oseti da ima slabije rezultate od ostalih vršnjaka, može se osetiti manje vrednim i nemotivisanim, što nikako ne koristi izgradnji njegovog karaktera.

Osim nezrelosti u emocionalnom smislu, bavljenje sportom može dovesti i do fizičkih povreda ako je dete premoreno ili slučajno nezgodno padne. Istina, tako nešto može se dogoditi pri bilo kakvoj bezazlenoj aktivnoj igri. Uz silne obaveze koje imaju u školi, kurs stranog jezika ili klavira i likovne radionice, sportska aktivnost koja se odabere mora biti neopterećujuća, ona na koju će deca odlaziti s veseljem, a koja će ih istovremeno osloboditi stresa, pozitivno delovati na opterećenje kičme teškim školskim torbama i uz to ih učiti takmičarskom duhu, timskom radu i pre svega, stvoriti od malena naviku bavljenja sportom koja će se nastaviti tokom odrastanja i prerasti u deo svakodnevnog života. Sve ove ciljeve trebalo bi osigurati prilikom organizacije i realizacije sportskih kuglaških kampova.

Dosadašnja iskustva u organizaciji kampova za mlade kuglaše

Kampovi u organizaciji POSACYP

Nosilac, odnosno koordinator projekta „Promocija bavljenja sportom među decom i mladima“, Hrvatski kuglački savez (HKS) u saradnji s partnerima na projektu: Češki kuglaški savez (ČKA), Kuglaški savez Slovenije (KZS), Kuglaški savez Srbije (KSS) i KK Železiarne Podbrezova (ŠKŽP) organizovao je 2021. i 2022. godine u Otočcu kampove za mlade perspektivne kuglaše na kojima su učestvovali predstavnici pet nacija, partnera na projektu sa po šest predstavnika. Svi su predstavnici-polaznici organizaciju kampa i rad u kampu ocenili najvišim ocenama. Učesnici, mladi talentovani perspektivni kuglaši s ovih kampova su osim tehničko-taktičke obučenosti poneli i nezaboravna iskustva druženja u sredini koja je imala sve neophodne uslove za rad. U kampu sa talentovanom decom radili su najuspešniji treneri, osvajači brojnih medalja na međunarodnim kuglaškim takmičenjima.

Kampovi u organizaciji svetske kuglaške federacije

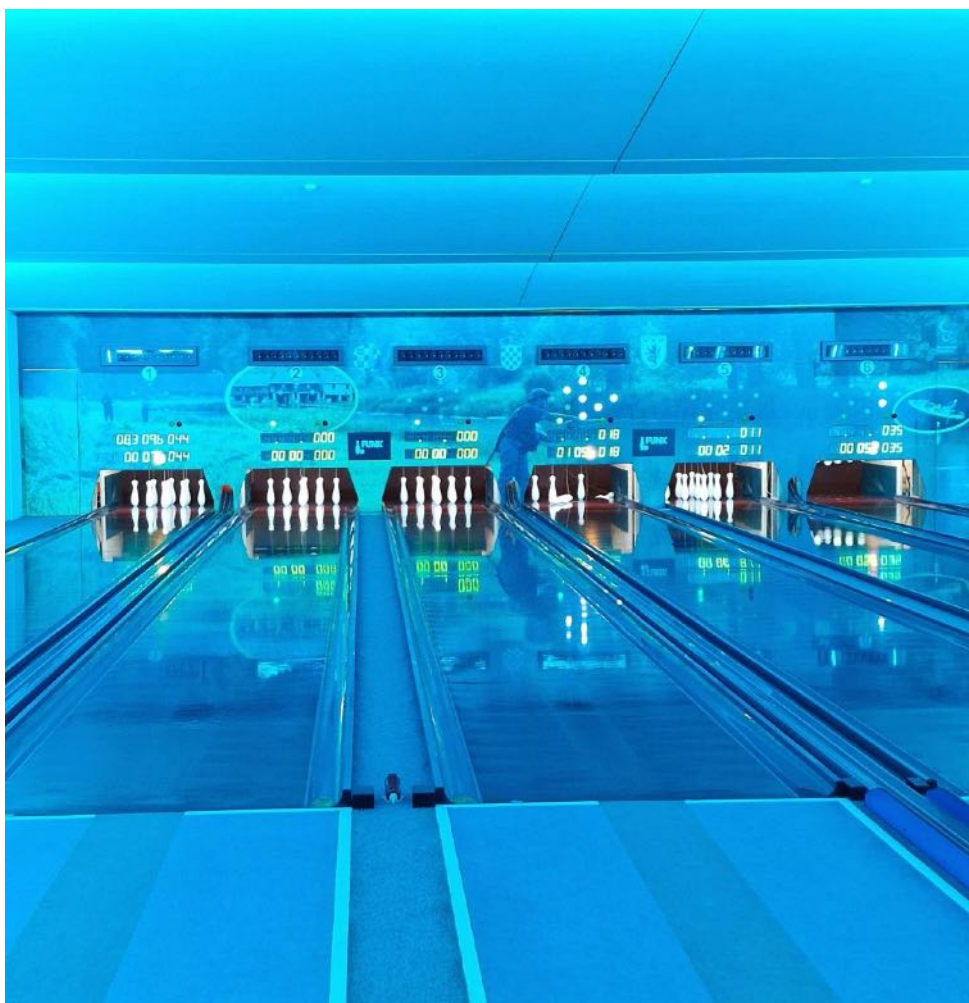
Međunarodna kuglaška federacija u protekloj deceniji organizovala je kampove za mlade perspektivne kuglaše. Prvi kamp organizovan je u Nemačkoj, Rabenberg (2011) uz učestvovanje talentovanih dečaka i devojčica iz šest zemalja, zatim u Slovačkoj, Podbrezova (2012), Srbiji, Vrbas (2013, 2014, 2016, 2017), Češkoj, Prerov (2015, 2018) i Mađarskoj, Segedin (2019). godine.

Kampovi u organizaciji nacionalnih kuglaških saveza

Na planu organizacije kuglaških kampova za mlade perspektivne kuglaše, a na osnovu podataka kojima raspoložemo, najviše je napravio Kuglaški savez Srbije, finansijski potpomognut sredstvima budžeta Republike Srbije. Organizacija kampova u Republici Srbiji sprovodi se neprekidno od 1993. godine.

Kampovi u organizaciji lokalnih kuglaških subjekata

Kada su u pitanju organizacije lokalnih kuglaških kampova, ovde nemamo podataka, ali poznato je da mnoge sredine uspešno okupljaju mlade talentovane kuglaše koji tokom vikenda obavljaju aktivnosti i koje se mogu smatrati dvodnevnim kampovima.



2. KUGLANJE KAO SPORT

2.1. Istorija kuglanja

Niz istorijskih činjenica, kao što su npr. društveni sistem, dobrobit, slobodno vreme, definiše nastanak vrsta sporta. Tokom vremena su se vrste sportova razvijale vrlo različito. Kada je reč o mladim vrstama, poznate su nam čak i godine te osobe koje su izumele sportsku granu (npr. košarku), ali za starije vrste teško je odrediti tačno poreklo i osobu koja je izmislila određenu granu sporta.

Kuglanje je sportska igra u kojoj se kuglom kao spravom gađa cilj u obliku čunjeva postavljenih na postolju koje je na određenoj udaljenosti unutar staze. U nekim je jezicima (hrvatski, srpski, engleski) ta igra dobila naziv po spravi kojom se gađa – kugli (bowl), a u nekim (nemački, francuski, slovenački) po rekvizitima koji predstavljaju cilj – čunjevima (kegeln, jeu de quilles, kegli).

Preciznim podacima o stvaraocima igre kuglanja ne raspoložemo. Prvi počeci igara sličnih kuglanju datiraju još u dalekoj prošlosti, što se zaključuje na osnovu ostataka pronađenih u grobnicama egipatskih faraona i grobovima drugih antičkih naroda. Tadašnje kamene kugle kojima se gađalo određeno mesto ili predmet prethodile su rekvizitima i igrama koje su se kasnije igrale.

Prvi Evropski pisani izvor o kuglanju datira još iz 1157. godine, a pojavljuje se u Rothenburgu za vreme vladavine Fridrika. Drugi izvor datira iz 13. veka, potiče iz Bambergu u Nemačkoj, a reč je o didaktičkoj pesmi Der Renner (Trkač) u kojoj se spominju kuglanje i kuglaši. Na slikama iz tog razdoblja prikazano je postavljanje čunjeva (kegeli) i kugla kojom pokušavaju pogoditi čunjeve. U tom su se razdoblju žene i deca plemstva uglavnom bavila kuglanjem na otvorenom. Prema dostupnim podacima, ova vrsta kuglanja razvijena je u većem delu moćne franačke države.

U Engleskoj se kuglanje spominje za vreme vladavine kralja Edvarda III-eg (1312.-1377), koji uprkos oduševljenja tom igrom, pribojavajući se da bi mogla odvracati od streličarstva kao vojne veštine, kuglanje zabranjuje zakonom 1366. godine. Do 14. veka kuglanje sve više postaje građanska igra i verovatno iz tog razdoblja potiču nazivi čunjeva (kralj, dama, seljak).

Martin Luther (1483.-1546.), osnivač protestantizma u Nemačkoj, podržavao je organizovano kuglanje pred crkvama, pa se u to vreme kuglanje kod Nemaca nazivalo

„Luterovom igrom“. Uprkos povremenim zabranama tokom vremena, a iz različitih pobuda, kuglanje je u razvijenoj srednjovekovnoj Evropi uhvatilo duboke korene. Mnoge srednjevekovne nemačke hronike zabeležile su pojavu kuglaške igre s drvenim kuglama po samostanima uz vaspitno-moralističku svrhu, pri čemu je čunj predstavljao zlo pa su se samostanski sveštenici za unapređenje svog statusa podvrgavali testu kuglanja dokazujući svoju vrlinu. Potkraj srednjeg veka kuglanjem se počinje baviti i građanstvo, pri čemu je većina dvoraca imala svoje uređene kuglane.



Slika 1. Kuglanje u Holandiji, Peter Rollos, Kupferstich, 1639.

Veći napredak postignut je kada su napravljene prve staze za kuglanje od zbijene ilovače posute sitnim peskom i šljakom. Hrapavost površine i dalje je bila velika, a slučajne prepreke (veći komadi kamenja ili šljake) i dalje su uticale na znatne razlike u konačnom rezultatu. Kako bi dodatno poboljšali podlogu po kojoj se kugla kreće, na sredinu staze počeli su postavljati posebne hrastove daske.

S obzirom na sve veću rasprostranjenost kuglanja u nemačkim zemljama (uticaj nemačkog kuglanja bio je važan za razvoj celokupnog svetskog kuglanja), sredinom 18-og veka počinju se formirati jednoobrazna pravila kuglanja. Skoro sto godina kasnije, 1885. godine, u Drezdenu je osnovan Nemački kuglaški savez, koji je ubrzo brojao 220 klubova. Novoformirani savez rešio je pitanje ujednačenih kuglana, čunjeva i kugli, kao i pravilnika takmičenja. Kao normativ za kuglanu preuzeli su dimenzije kuglane koja je izgrađena u Beču 1874. godine. Zanimljiv je podatak da je iste godine osnovan i Američki kuglaški savez.

Na američki kontinent (SAD) kuglaška je igra prenesena iz Evrope, pri čemu se kuglanje posebno razvijalo na istočnoj obali i u područjima u koje su nagnuli kopači zlata. U blizini takvih rudnika grade se kuglane i kuglaški centri, pri čemu su se uz njih razvijale i kockarske igre. To je bio povod zakonskoj zabrani kuglanja u svim gradovima SAD (1840).

No, s obzirom da se zabrana odnosila na kuglanje na devet čunjeva (ninepins bowling), grupa dovitljivih ljudi uvela je četrdesetak godina kasnije u igru i deseti čunj, te tako izbegavši zakon stvorila igru na deset čunjeva (tenpins bowling). 1895. godine u SAD-u osnovan je American Bowling Congress (ABC) koji je propisao jedinstvena pravila igre na deset čunjeva, dimenzije bowling staza, čunjeva, kugli i ostalog pribora.

Novu prekretnicu u kuglanju predstavljalo je osnivanje Međunarodnog kuglaškog saveza 1926. godine u Stockholmu, ali nažalost to udruženje, nazvano International Bowling Association, negovalo je samo kuglanje sa deset čunjeva. Posle II. svetskog rata rad Saveza obnovljen je, ali rezultati su ipak izostali. Delatnost IBA prekinuta je 1949. godine, te je 27. 01. 1952. godine u Hamburgu na inicijativu devet Evropskih zemalja održan osnivački kongres novog međunarodnog kuglaškog saveza (Federation Internationale des Quilleurs - FIQ).

Važna prekretnica nastupila je uvođenjem automatskih kuglana, što je omogućilo još većem broju ljudi da se bave kuglanjem.

2.2. Trening kuglanja

2.2.1. Osnovni pojmovi

KINEZILOGIJA (kao nauka) formirana je od grčkih reči KINEZIS (pokret) i LOGOS (nauka) te predstavlja nauku o kretanju, a proučava zakonitosti upravljanja procesom vežbanja, kao i posledice tih vežbanja na ljudski organizam.

TEORIJA TRENINGA je naučno-nastavna disciplina koja proučava kineziološke, antropološke, metodološke i metodičke zakonitosti planiranja, programiranja i kontrole sportskog treninga, što znači da se bavi vitalnim pitanjima teorije, tehnologije i programiranja sportske pripreme.

SPORTSKI TRENING u najširem smislu predstavlja pedagoški proces koji je usmeren na formiranje znanja, sposobnosti, veština i navika sportista, sadržavajući sve postupke koji vode ka poboljšanju motoričkih sposobnosti i takmičarskih rezultata. To je kontinualni proces koji poštuje dokazane zakonitosti i uvažava biološke, kineziološke i funkcionalne karakteristike sportista, a s ciljem postizanja vrhunskog sportskog rezultata.

Sportski trening uvek izaziva adaptacijske promene, predstavlja vrstu fizičkog i mentalnog rada, planiran je i programiran, pa se sistematski i sprovodi, dugoročni je proces sportske specijalizacije, sprovodi se iznad graničnih opterećenja i upravljiv je pomoću odgovarajućih metoda i opterećenja.

SPORTSKA FORMA je stanje sportista u etapi razvijene treniranosti kada je on pripremljen za postizanje najviših sportskih rezultata.

METODIKA TRENINGA proučava zakonitosti o načinima, vrstama i formama trenažnog rada, znači predstavlja tehnologiju trenažnog rada. Tehnologija je reč nastala od grčke reči TEHNIA - umetnost, veština (zanat) i LOGOS - nauka. Metodika je skup znanja koji omogućuju izbor, doziranje, distribuciju i organizaciju treninga sportista određenog uzrasta, pola i kvaliteta.

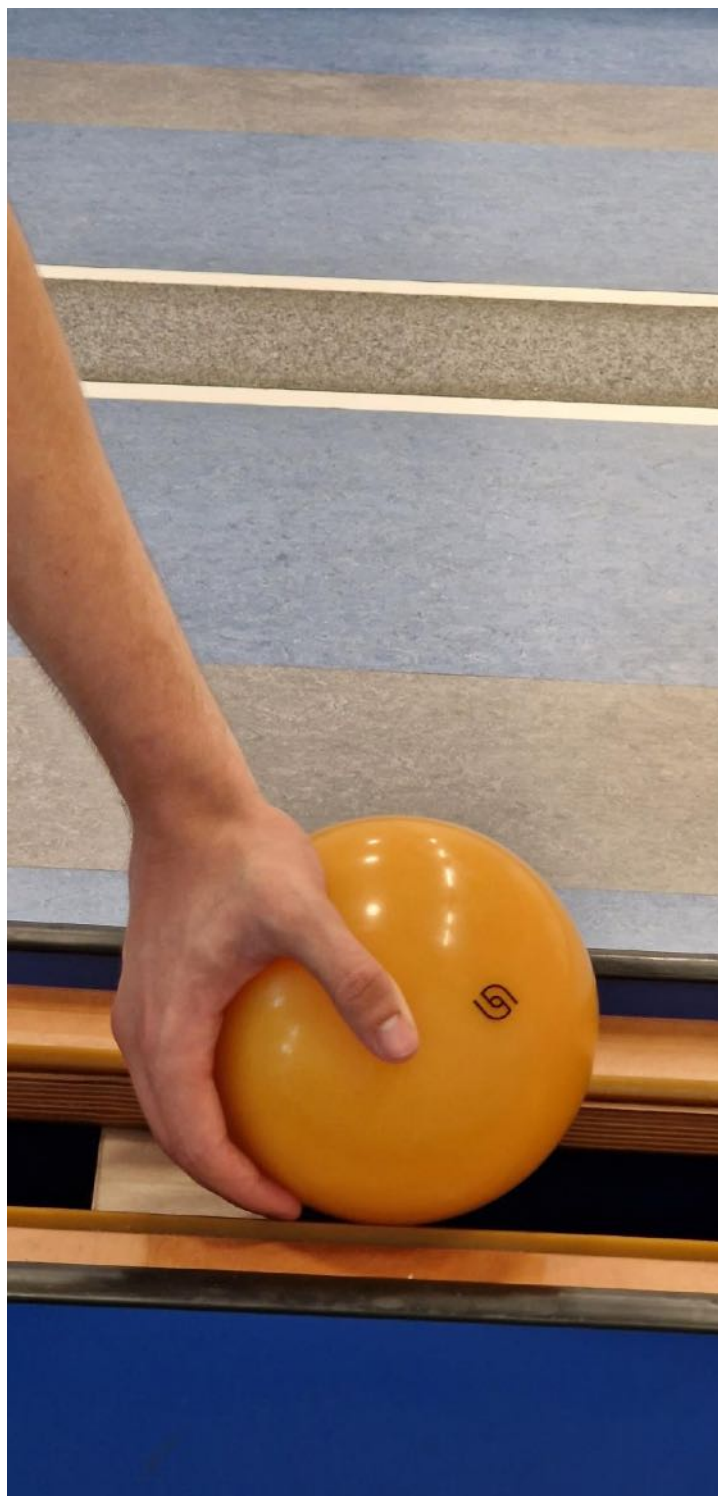
PLANIRANJE TRENINGA je složena upravljačka akcija definisanja ciljeva i zadataka trenažnog procesa, a uključuje periodizaciju (definiciju vremenskih ciklusa za postizanje ciljeva) i određivanje uslova za njihovu realizaciju (tehničkih, materijalnih, kadrovskih). Plan se mora bazirati na merljivim veličinama jer se samo tako mogu objektivno vrednovati efekti treninga.

PROGRAMIRANJE TRENINGA je složena upravljačka akcija u kojoj se na osnovu zadatih ciljeva i zadataka, a u skladu s utvrđenim vremenskim i materijalno-finansijskim uslovima određuju postupci koji sadrže informacije o izboru i rasporedu sredstava, opterećenja i metode trenažnog rada i takmičenja u pojedinim ciklusima sportske pripreme. Radi se o izboru, doziranju i rasporedu trenažnih operatora pogodnih za primenu u pojedinim ciklusima sportske pripreme.

TRENAŽNI OPERATOR je osnovni element metodičkog postupka i predstavlja stimulans (podsticaj) od kojeg se očekuju efekti u obliku kvantitativne i kvalitativne promene stanja treniranosti sportista.

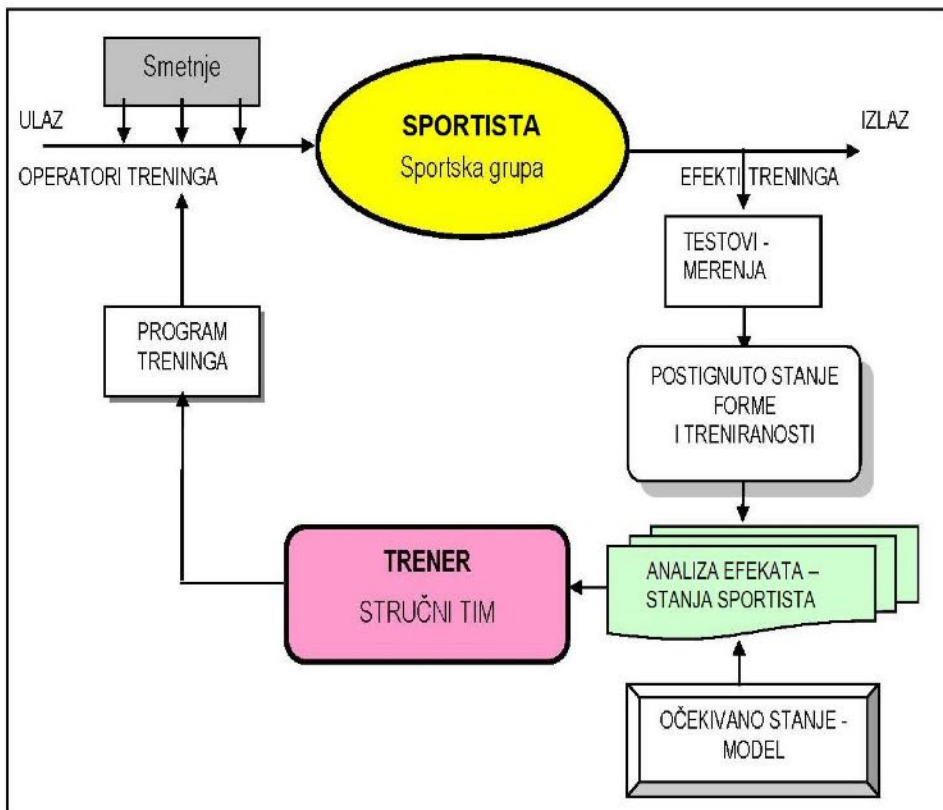
PERIODIZACIJA treninga je postupak određivanja tipičnih trenažnih ciklusa, njihovog redosleda i trajanja, kao i karaktera trenažnog rada. Periodizacijom se veliki ciklus treninga deli na manje ciklusne jedinice omogućujući lakše upravljanje trenažnim efektima po segmentima, a zatim ostvarivanje vrhunske forme na najvažnijim takmičenjima (značaj kalendara takmičenja).

MIKROCIKLUS predstavlja osnovnu ciklusnu strukturu procesa sportskog treninga u obliku zatvorene celine (relativno) koja se stalno ponavlja s manjim ili većim korekcijama, u zavisnosti od postignutih efekata.



2.2.2. Definicija sportskog treninga

Sportski trening proces je u kojem dolazi do transformacije sportista iz nekog početnog stanja u finalno stanje treniranosti. To upućuje na činjenicu da je proces sportskog treninga **DINAMIČKI UPRAVLJUJUĆI SISTEM**.



Upravljački sistem predstavlja specifikaciju odnosa ulaza, stanja i izlaza. Stanje sportista tokom svakog trenažnog procesa definiše se testiranjem izlaznih veličina (morfološke i funkcionalne karakteristike (odlike) organizma sportista kako bi se postavio realan cilj, a završava izlaznim sportskim rezultatom (dolazak do cilja). Trenažni proces predstavlja tehnologiju primene trenažnih operatora u cilju razvoja trenažnog procesa pri čemu promena ulaza uzrokuje promenu izlaznih veličina. Kod toga su ulazne veličine uzroci, a izlazne veličine posledice sportskog treninga. Kako struktura i smer promena izlaznih veličina deluje na izbor, doziranje i distribuciju ulaznih veličina, trenažni proces uvek treba biti realan (ne brz), to je dugotrajan i težak put, pa su pravilni koraci kroz trenažni proces (metodika) prvi uslov za dolazak na cilj (pozitivan rezultat).

Teorijska definicija sportskog treninga kroz istoriju veoma je napredovala, ali suština je ostala ista, dok je samo definicija prilagođena svom vremenu. Definicija

sportskog treninga u kuglanju, a i u svakom sportu, je kontinualni proces sa ciljem da organizam kroz pravilan i dugotrajan trening postigne superkompezacijske procese i dovede do željenog cilja (vrhunskog rezultata) bez posledica za organizam sportista.

Uloga sportskog treninga je uvesti sportistu u sportsku formu, a potom sistemom upravljanja i kontrolom doći do vrhunskog rezultata.

Primena naučnih i tehnoloških dostignuća narušila je ravnotežu i uništila mnoge sportiste, ali samo zato što se nije poštovala zakonitost koja je bitna za pravilan trenažni proces. Brz uspeh, slava, novac, uništilo je mnoge sportiste, pa i živote. Za vrhunskog sportistu pravilan trening mora biti smisao života.

Pravilna slika o mogućnostima sportista (testiranje, dijagnostika) traje tokom čitave sportske karijere, a i jedini je put za uspeh u trenerskom poslu. Unaprediti, prilagoditi, podići na viši nivo sve bitne parametre i karakteristike, jedino omogućuje postizanje željenog cilja. Suština je uvek ista samo su pojmovi drugačiji.

Sportski trening u kuglanju je pedagoški proces, koji kroz složen sistem treninga i kontinuitet tog trenažnog procesa aktivira fiziološke procese u organizmu sportista dovodeći do superkompezacije, što neminovno dovodi do poboljšanja fizičkih, psiholoških, intelektualnih, tehničkih i taktičkih kvaliteta kuglaša takmičara, a samim tim i do vrhunskih rezultata.

Sportski trening je:

- dugotrajan proces
- planira se i programira
- sprovodi se sistematski
- vrsta je mentalnog i fizičkog rada
- izvodi se iznad granica mogućnosti i nadvladavaju se fizički i umni naponi

U kuglaškom sportu u prethodnom periodu nije se pridavao veći značaj kontinuitetu i nisu se poštovala neke od zakonitosti trenažnog procesa. Početak primene pravog trenažnog procesa usko je povezan s tehničkim razvojem i usavršavanjem kuglaških objekata. Period treninga i razmišljanje o tehnologiji treninga usko je povezano sa početkom kuglanja na segmentnim pločama, koje se puno razlikovalo u odnosu na prethodno stanje donoseći ubrzan razvoj i drugačiji pristup procesu treninga sa samo jedinim najvažnijim ciljem - vrhunskim rezultatom. Tehnološki razvoj ubrzao je i unapredio skoro sve sportske grane, ali u kuglanju je to baš osetno, jer se kuglanje tretira kao „mali sport“, pa se svaka novina lako i brzo odražava i na takmičarski rezultat.

2.2.3. Primena nauke u sportskom treningu

Vrhunski rezultati se ne mogu postizati bez primene i korišćenja savremenih naučnih metoda ni u jednom sportu, pa tako ni u kuglanju. Tehnološki razvoj je doveo do ubrzanog razvoja metodike treninga, oporavka i nivoa rezultata.

Samim napretkom i unapređenjem kuglaških objekata neminovno se promenio i način treniranja, ali i tehnika kuglanja u cilju postizanja vrhunskih rezultata. Naučne metode iz drugih sportova našle su primenu i u kuglaškom sportu, posebno u načinu i sistemima treninga, kontroli treniranosti i oporavka između treninga, a i na samom takmičenju.

Naučna dostignuća, i primena tih dostignuća posebno su sistemski uključena u pravilan trenažni proces, naročito iz domena: anatomije, fiziologije, biomehanike, sportske medicine, psihologije, pedagogije.

Poznavanje osnovnih principa primene naučnih dostignuća najbitnije su komponente svakog treninga, pa tako i trenažnog procesa u kuglanju, s ciljem osiguranja kvalitetnih rezultata bez štetnih posledica za organizam sportista.

2.2.4. Strukturna analiza kuglanja

Kuglanje je lep i zanimljiv sport, ali istovremeno to je složena i naporna sportska tehnička disciplina. Karakteristika joj je višestruko ponavljanje tehnički ispravno izvedenog izbačaja kugle, za što je neophodno imati individualno tehničko i taktičko znanje.

Kuglanje kao sportska aktivnost spada u monostrukturne sportove s internom zatvorenom kretnom strukturom koja se periodično ponavlja. Karakteriše je psihomotorna aktivnost visokog intenziteta isprekidana periodima odmora uz neophodnu koncentraciju u kratkom vremenskom intervalu, zbog pravilima ograničenog vremena trajanja.

S obzirom na dominaciju pojedinih motoričkih sposobnosti, kuglanje svrstavamo u sportsku disciplinu u kojoj dominira preciznost. U elementima kuglaške aktivnosti sadržani su i neki prirodni oblici kretanja: trčanje (hodanje, čučanj, iskorak), kao i specifične tehnike bacanja sprave (kugle) u statičan, varijabilno postavljen cilj (čunjeve) na određenoj udaljenosti.

Kod kuglanja se ostvaruje kretanje u zaletu, pravolinijski i po mogućnosti uvek na isti način sa potrebom višestrukog ponavljanja, za šta je neophodna individualna tehnika i taktika, kao i koncentracija. Pri tome kod kuglanja postoje specifični zahtevi na energetskom informacijskom nivou i psihološkom nivou, a uz to kuglanje pozitivno deluje i na regulaciju nekih konativnih faktora (osobina ličnosti).

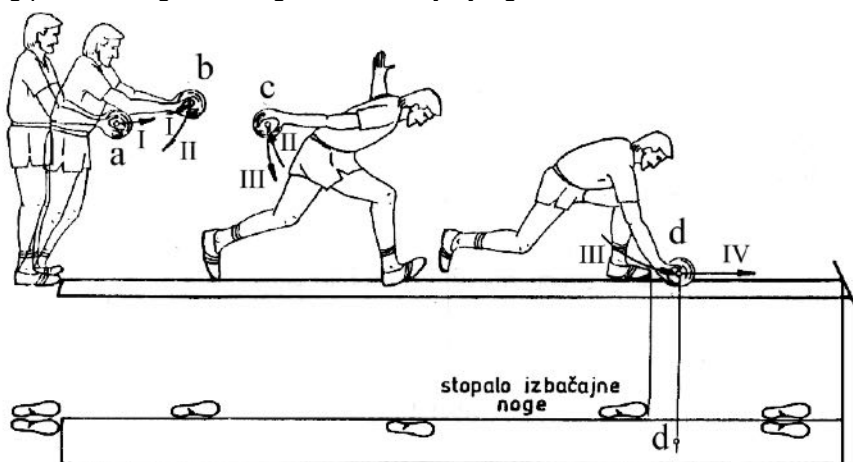
2.2.5. Osnovni tehnički elementi kuglanja

Aktivnost u kuglaškoj igri započinje uzimanjem kugle iz žljeba, a nastavlja se pripremom, predahom, koncentracijom, konsultacijom, a zatim postavljanjem takmičara na polazno mesto na dasci položnici, odnosno zaletištu. Pravilnim zauzimanjem polaznog mesta omogućuje se optimalna dužina zaleta u zavisnosti od morfoloških karakteristika takmičara, a zatim formiranje pravilne zamišljene dijagonalne linije - spojnice od polazišta, kroz zamišljenu tačku polaganja na dasci položnici, do gađanih čunjeva na čunjskom postolju.

Pravilno postavljanje na položnici omogućuje pravolinijsko kretanje bez otklona levo-desno, zamah ruke uz telo (1/2 polovine širine položnice. max. pomaci 1 stopalo levo i desno). Kod toga treba paziti na ukupnu dužinu zaleta i mesto polaganja.

Nakon zauzimanja početnog položaja i pripreme uz neophodnu koncentraciju, sledi zalet kao jedan od najvažnijih tehničkih faktora za ispravno izvođenje hica. Pri tome zalet mora biti pravolinijski, s postepenim povećanjem brzine kretanja i dužine koraka do izbačaja kugle na položnicu, kako bi se osigurala zamišljena putanja kugle ka čunjevima.

Za precizno izvođenje pokreta u zaletu neophodan je dobar kinestetički osećaj cilja, procena parametara i automatizovana kinestetička kontrola kretanja po zaletištu tokom zaleta, prostorni osećaj polaganja kugle na sredinu daske položnice uz koncentraciju pre početka izvođenja hica, koja je ograničena na relativno kratki vremenski interval zbog pravilima ograničenog vremena trajanja igre.



- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| I - zamah prema napred | a - početak I zamaha |
| II - zamah prema natrag | b - početak II zamaha |
| III - zamah prema napred | c - početak III zamaha |
| IV - slobodno kretanje kugle | d - trenutak izbačaja kugle |

Zalet se izvodi u tri koraka, uz iskorak i priključenje noge u četvrtom koraku nakon izvedenog hica. Značajni tehnički elementi pri izvođenju hica su nošenje kugle u zaletu, polaganje kugle na sredinu poprečne širine daske položnice i uz to eventualna aktivnost prstiju pri izbačaju kugle.

Ramena moraju biti upravna na trup takmičara tokom celog trajanja zaleta, težište tela postepeno se spušta sve niže do izbačaja kako bi se postigla što duža putanja (praćenje kugle izbačajnom rukom u smeru čunjeva od trenutka polaganja kugle na dasku položnicu), a polaganje se mora ostvariti tangencijalno na izravnatu ispruženu ruku takmičara s ramenom kao osloncem i to na sredinu daske položnice.

U toku realizacije kretanja (zaleta) moguće su samo minimalne korekcije na osnovu percipiranih odstupanja od idealne trajektorije kretanja, što znači da su osećaj prostora i lokalizacija cilja - čunjeva (indirektno preko polaznog mesta i tačke polaganja kugle na dasku položnicu), uz tehnički pravilno izvođenje kretanja u zaletu i izbačaja kugle, osnovni uslovi visoke preciznosti.

Izbačaj predstavlja završetak zaleta – treći korak uz početak završnog stava - zaustavni četvrti korak. Fizički je to najzahtevniji tehnički element i često najznačajniji, kako na preciznost tako i na efikasnost izvedenog hica.

2.3. Trening fizičke pripreme

2.3.1. Kućni program treninga fizičke pripreme

Svaki trening u okviru kućnog programa treninga sastoji se od uvodnog dela, pripremnog dela i glavnog dela treninga.

Svaki trening počinje s opuštanjem mišića, statičkim i dinamičkim zagrevanjem mišića, aktiviranjem mišića.

Nakon tih radnji spremni smo odraditi glavni deo treninga i odradimo 4 kruga po 4 vežbe koje su nam zadate.

Npr: tip 1 odradimo 4 kruga po 10 ponavljanja svaku vežbu s izdržljivošću od 30 min do 1 min. Nakon glavnog dela dolazi završni kardio deo. Izaberemo 3 vežbe i odradimo 3 kruga. Nakon svakog kruga imamo pauzu od 90 s i s vremenom možemo smanjivati vreme odmora i na taj način povećati izdržljivost tela.

U nastavku je primer kućnog plana i programa treninga fizička pripreme.

KUĆNI PLAN I PROGRAM TRENINGA

Uvod:

1. Miofascijalno opuštanje mišića na samomasažeru (valjak za masiranje) 5 min
2. Statičko i dinamičko istezanje mišića i zglobova (fleksibilnost i mobilnost)

Pripremni deo:

1. Aktivacija mišića zadnjice (mali most, podizanje zadnjice od poda)
2. Aktiviranje trupa i leđnih mišića (mrtvi insekt, bočno oslanjanje, supermen pružanja)
3. Aktivacija donjih ekstremiteta (iskoraci u mestu, savijanje i rotacija kukovima)
4. Aktivacija gornjih ekstremiteta (sklek s kolena, povlačenja s gumom)

Glavni deo:

Tip 1

1. Iskorak u pokretu (prema napred, nazad i u stranu)
2. Plank (statični, rukama naizmjenično pomeranje, podizanje nogu)
3. Sklekovi (na uzvišenju, na ravnoj površini, noge na uzvišenju, do opterećenja)
4. Povlačenja s gumama (vertikalna i horizontalna)

Tip 2

1. Čučnjevi (s ograničenjem pokreta, slobodan pokret)
2. Ispružanja s laktovima na lopti (s kolena i na nogama)
3. Povlačenja peta prema zadnjici (noge bose na podu kukovi povišeni)
4. Zgibovi ili povlačenja gume

Tip 3

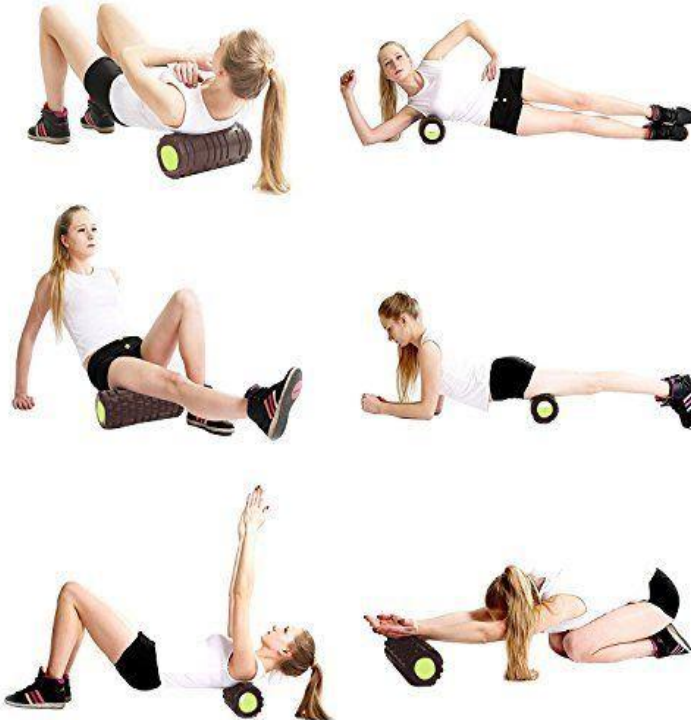
1. Bugarski čučanj (noga na klupi ili na povišenog površini)
2. Bočni plank (statični izdržaj, podizanje donje noge ili obje naizmjenično)
3. Eksplozivni pregibi kukovima (korišćenje gume ili nekog predmeta)
4. Sklek i obrnuti sklek

Kardio:

1. Čučanj skok 10 – 20 ponavljanja
2. Jumping jacks 30 – 120 s
3. Preskakanje vijače 50 – 100 ponavljanja ili 1 – 2 min
4. Puzanje (medveđi hod) 30 – 60 s
5. Marinci 10 – 20 ponavljanja
6. Skakanje na uzvišenje 10 – 20 ponavljanja
7. Trčanja u planku 30 – 60 s
8. Skokovi u dalj 10 – 20 ponavljanja
9. Trčanje na 50, 100, 200 m

KUĆNI PLAN I PROGRAM TRENINGA

1. VALJANJE



Penasti valjak nam služi za opuštanje mišića, odnosno miofascijalno opuštanje. Pre svakog istezanja moramo mišić opustiti da bismo mogli tokom istezanja i mobilnosti dobiti na što većem pokretu zgloba i njegovog pokreta u samoj vežbi.

2. MOBILNOST

1. OPRUŽANJE POTKOLENICE (ZADNJA LOŽA)



Aktivno petom guramo u pod, obuhvatimo opruženu natkolenicu suprotne noge i povlačimo je prema grudima.

2. ČETVORKA/ČLANAK NA KOLENO (GLUTEUS)



3. BOČNO / OTVARANJE RUKE PREKO TELA (RAME, GRUDI PRSA)



4. PIGEON + SPUŠTANJE TRUPA (GLUTEUS)



5. ŽABA /ŠIROKO KOLENA NA LAKTOVE (ADUKTORI)



Prebacimo jedno stopalo na vrh kolena druge noge, obuhvatimo potkolenicu i privučemo koleno prema **grudima**

Bočno ležimo, **nogama** privučenim u nivou kuka pod 90 **stepeni**, dlanovi spojeni, **pa** radimo otvaranje rukom u stranu zadržavajući telo u početnom položaju.

Prednja noga ide u **spoljnu** rotaciju kuka, **zadnja** noga ispružena, leđa ravna i trbuh aktivan.

Raširimo kolena, stopala otvorimo prema **spolja**, leđa ravno i trup aktivan. Radimo podizanje **pa** spuštanje kukova prema nazad.

6. ČETVERONOŠKE KOMPLEKS (KIČMA + RAMENA)



Kolena su ispod kukova, dlanovi ispod ramena, podižemo torakalni deo kičme prema gore, pa ga vraćamo u neutralni položaj.

7. ISKORAK /GURANJE KOLENA (KVADRICEPS + PREKRETAČ KUKA)



Iskoračimo jednom nogom, kukovi paralelno prema napred, obuhvatimo stopalo suprotne noge i privučemo petu prema **zadnjici**, trup aktivan.

8. ZAOKRET ŠTAPOM (RAMENA)



Obuhvatimo štap u širinu širu od ramena, ispružimo ruke i radimo zaokret prema nazad **pri čemu** nam laktovi **moraju** ostati ispruženi. Prilikom ponavljanja smanjujemo hvat.

***STATIČKO ISTEZANJE 10 SEKUNDI, DINAMIČKO PO 6 PONAVLJANJA.**

3. AKTIVACIJE

1. MALI MOST (ZADNJICA)



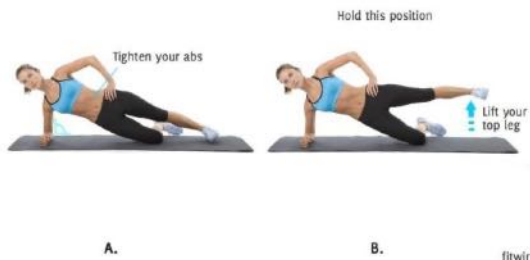
Pete privučemo blizu zadnjice, trbuh aktivan i ruke u podu. Podižemo zadnjicu od poda i radimo rotaciju karlice prema trbuhu.

2. DEAD BUG KOMPLEKS (TRUP)



Ležimo na leđima u poziciji tzv. mrtvog insekta, radimo dijagonalno opuštanje noge i ruke, pa menjamo stranu prilikom povratka ruke i noge. Prilikom opuštanja lumbalni deo leđa mora biti pripijen uz pod i trbuh aktivan sve vreme.

3. BOČNI PLANK /PODIZANJE NOGE



Lakat ispod ramena, koleno donje noge savijeno u kolenu, gornje opušteno. Podižemo kuk od poda i zadržavamo položaj s čvrstim trbuhom i aktivnom nogom tako što titra gore-dole.

4. PLANK VARIJACIJE



Položaj skleka, dlanovi ispod ramena, aktivno podižemo ruku prema ramenu naizmjenično.

5. ČUČANJ



Stopala u širini ramena, prsti lagano otvoreni prema spolja i ruke ispružene prema napred. Spuštamo se prema dole do paralele i podižemo nazad.

6. PRETKLON TRUPOM /HELIKOPTER



Noge široko raširene, pregib trupom prema napred, leđa što ravnije, pa idemo dlanom do suprotne noge i naizmjenično menjamo ruka-noga.

7. POVLAČENJE GUMOM



Leđa ravna, trup aktivan, noge u laganom pregibu kukova i kolena. Obuhvatimo gumu rukama i iz lopatica povlačimo aktivno prema nazad dok su nam grudi otvorene prema spolja.

4. GLAVNI DEO (PRVE DVE NEDELJE)

1. DEAD BUG (FITBALL)



Pritiskamo loptu rukama i kolenima, trup aktivan a leđa pripijena uz pod. Odvajamo dijagonalno ruku i nogu zajedno, pa menjamo stranu prilikom vraćanja.

2. SPLIT SQUAT



Pozicija iskoraka, ruke na bokovima i trup stisnut. Spuštamo se prema dole, savijamo kuk i koleno, pa se vraćamo gore nakon dodira poda.

3. ANTI-ROTACIJA S KOLENA (GUMA)



Pozicija na kolena, trup čvrst i zadnjica stisnuta. Sa grudi radimo ispružanje ruku i ne dopuštamo gumi da nas zarotira.

Prve tri vežbe radimo u krug po četiri serije. Svaku vežbu radimo po deset ponavljanja svaka strana.

4. MALI MOST NA FITBALL



5. POVLAČENJE U PRETKLONU (GUMA)



6. TITRANJE NOGAMA I RUKAMA U X OBLIKU



Pete nam stoje na lopti, zadnjicom dodirujemo tlo, podižemo kukove prema gore i rotiramo karlicu prema grudima.

Nagazimo gumu, savijemo kukove i ispravimo leđa. Trup nam je čvrst prilikom povlačenja, a grudi prema spolja tokom povlačenja. Pazimo da spajamo lopatice i ramena odvlačimo od ušiju.

Na grudima raširimo noge i ruke u obliku slova x, podižemo ruke i noge i nastavljamo titranje (uzastopno ponavljanje), stežući zadnjicu i lumbalni deo leđa tokom izvođenja.

Druge tri vežbe radimo u krug po četiri serije. Svaku vežbu radimo po deset ponavljanja.

CARDIO

1. SKAKANJE VIJAČE



Stav uspravno, noge ispružene dok skačemo. Vijača opisuje prostor definisan rukama u nivou kukova.

2. MOUNTIAN CLIMBER



Pozicija skleka, dlanovi ispod ramena, a noge čvrste i trup stabilan. Naizmenično radimo kik kolenima u grudi dok zadržavamo celo telo stabilno.

3. ČUČANJ DO PLANK



Iz pozicije stajanja krećemo u čučanj i spustimo se do pozicije (plank) skleka, pa se vraćamo u čučanj i do početnog stava.

Svaku vežbu izvodimo po 30 sekundi u četiri serije s pauzom od 30 sekundi između serije.

5. GLAVNI DEO (DRUGE DVE NEDELJE)

1. PLANK NA LAKTOVIMA



2. ČUČANJ ZID



3. ANTI ROTACIJA S NOGU (GUMA)



Pozicija na laktovima, noge i zadnjica stisnute i trup aktivan. Zadržati stabilnost što duže.

Stopala u širini ramena, prsti lagano otvoreni prema spolja i ruke ispružene prema napred. Spuštamo se prema **dole** do paralele i naslonimo na zid ravnih leđa.

Uspravan stav, noge i zadnjica stisnute, a trup čvrst i stabilan. Prilikom opuštanje ruku od grudi odupiremo se sili da nas ne zarotira u stranu.

Prve tri vežbe izvodimo u četiri serije. Plank 30 - 60 sekundi, 30-60 sekundi izdržaj u čučnju, anti rotacija 10 svaka strana. Postepeno povećanje krajem završnog tjedna.

4. SKLEKOVI



U zavisnosti od utreniranosti biramo težinu skleka. Dlanovi ispod ramena, noge i zadnjica stabilizovane, a trup čvrst. Spuštamo se grudima dole, a laktovi idu u stranu pod uglom od 45 stepeni.

5. TRX POVLAČENJE



U početnoj poziciji stabilizujemo telo, podignemo grudi prema spolja i radimo povlačenje.

6. FITBALL HIPEREKSTENZIJA



Karlicu naslonimo na loptu, noge su nam uprte o zid, a ruke iza glave. Prilikom podizanja trup je čvrst i glava gleda dole.

Druge tri vežbe izvodimo po 10 - 20 ponavljanja u četiri serije.

Postepeno povećavamo ponavljanja krajem nedelje.

CARDIO

1. NISKI+VELIKI SKIP



Naizmenično radimo podizanje noge i suprotne ruke, dok radimo prelaz iz niskog u visoki skip. Trup čvrst i stabilan.

2. JUMPING JACKS

1A



1B



Iz stava uspravno skupljene noge dolazimo u stav raširene noge, a ruke iznad glave. Poskoci u ritmu.

3. MARINAC (DO SKLEKA)



Iz uspravnog stava do plenkata prelaz u uspravno i lagani skok. Održavati isti ritam.

Svaku vežbu izvodimo po 30 sekundi u četiri serije s pauzom od 30 sekundi između serije.

6. GLAVNI DEO (DRUGI MESEC)

TRENING 1

1. ISPRUŽANJE NA FITBALL-U
2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU
3. AKCELERACIJSKI ISKORAK
4. JEDNONOŽNI DEAD LIFT
5. SKLEKOVI NA FITBALLU
6. SKLOPKA NA FITBALLU

TRENING 2

1. PLANK NA FITBALLU
2. BOČNI PLANK S POVLAČENJEM (GUMA)
3. BIRD DOG S OSLONCEM NA ZID (GUMA)
4. POVLAČENJE NOGU NA FITBALLU
5. SKLEKOVI S OTPOROM (GUMA)
6. TRX MOUNTIAN CLIMBERS

TRENING 3

1. AB WHELL ISPRUŽANJE
2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU
3. BUGARSKI ČUČANJ
4. ČUČANJ U RASKORAKU S OTPOROM (GUMA)
5. SKLEKOVI NA TRX
6. TRX JEDNORUČNO POVLAČENJE
- 7.

U PRVOM MESECU PROGRESIJSKI ODRADUJEMO TRENING 3 PUTA NEDELJNO, PA UBACUJEMO TRČANJE U DRUGOJ NEDELJI PO 2 TRENINGA NEDELJNO IZMEĐU TRENINGA SNAGE. PRVI MESEC TRČIMO PROGRESIJSKI IZ NEDELJE U NEDELJU. KREĆEMO SA 2 km U PRVE DVE NEDELJE DOK DRUGE DVE POVEĆAVAMO NA 3 km. ULASKOM U DRUGI MESEC ULAZIMO U NOVI DEO VEŽBI I DRŽIMO PROGRESIJU SA TRI KOMBINOVANA TRENINGA NEDELJNO. TRČANJE ODRŽAVAMO I PODIŽEMO NA 5 km, PRI ČEMU SE DRŽIMO TEMPA I POKUŠAVAMO GA UBRZATI. PAZITI NA ISPRAVNU ISHRANU, UZ DOVOLJAN SAN 7-8 SATI.

TRENING 1

1. ISPRUŽANJE NA FITBALLU



Na kolenima uspravnog položaja, učvrstimo zadnjicu trup, pa radimo ispružanje prema dole i nazad.

2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU



U položaju iskoraka, učvrstimo noge i trup pa se odupiremo sili gume pri ispružanju ruku od grudi.

3. AKCELERACIJSKI ISKORAK



Iz stojećeg stava krenemo koračati prema napred, kolenom dotaknemo tlo. Trup nam je čvrst, pa se naizmenično krećemo napred nogama.

Prvu vežbu ponavljamo 15 puta, dok ostale dve odradimo 10 puta svakom stranom.

4. JEDNONOŽNI DEAD LIFT



Stojimo uspravno na jednoj nozi, stopalo nam je aktivno i održavamo balans. Tup čvrst, rukama pridržavamo tegove pa se počnemo spuštati dole uspravnih leđa i vratimo prema nazad kad dođemo leđima paralelno s tlom.

5. SKLEKOVI NA FITBALL-U



Ruke su široko na kraju lopte, učvrstimo trup i noge pa se grudima spuštamo prema lopti i kada loptu dotaknemo grudima, vraćamo se nazad i ponavljamo radnju.

6. SKLOPKA NA FITBALL-U



Pozicija skleka, a stopala na lopti, učvrstimo trup i noge, radimo podizanje zadnjice prema plafonu i leđa držimo uspravno.

Svaku vežbu odradimo po 15 ponavljanja, dok vežbu 5 kombiniramo po 10 ponavljanja obje strane.

TRENING 2

1. PLANK NA FITBALLU



Laktovi su nam na lopti, učvrstimo trup, noge stabilne i zadržavamo položaj što duže.

2. BOČNI PLANK S POVLAČENJEM GUMA)



Lakat ispod ramena, podignemo se na stopala i kukove odgurnemo od tla. Zadržavamo položaj stabilan dok drugom rukom povlačimo gumu.

3. BIRD DOG S OSLONCEM NA ZID (GUMA)



Ugazimo jednom nogom gumu, napravimo pretklon ravnih leđa, nogu potisnemo uz zid i držimo napetost tela. U tom položaju povlačimo gumu 10 puta i promijenimo stranu.

Prvu vežbu zadržavamo 1 min, druge dvije ponavljamo po 10 puta svaku stranu.

4. POVLACENJE NOGU NA FITBALLU



Ležimo, noge su nam na lopti i telo ispruženo, a zadnjica aktivna. Povlačimo pete prema stražnjici a telo podižemo prema gore.

5. SKLEKOVI S OTPOROM (GUMA)



Gumu postavimo preko ramena i obuhvatimo dlanovima. Noge stisnute, a trup aktivan, radimo kretanje gore dole.

6. TRX MOUNTIAN CLIMBERS



U sklek poziciji, noge postavimo na trx i kolenima naizmenično radimo kikove prema kolenima.

Prve dve vežbe ponavljamo 15 puta, zadnju vežbu radimo 30 sekundi.

TRENING 3

1. AB WHELL ISPRUŽANJE



2. ANTI ROTACIJA U ISKORAKU



3. BUGARSKI ČUČANJ



Na kolena, točak guramo napred, rotiramo karlcu i stežemo zadnjicu i trup. Prilikom ispružanja zadržavamo položaj trupa stabilnim i tako isto u povratku.

Pozicija iskorak, 10 cm smo koleno odvojili od poda i guramo ruke od grudi i zadržavamo telo stabilnim i odupiremo se sili gume.

Jedna noga podignuta na klupu, druga u iskoraku. Spuštamo se, koleno je prema tlu i telo držimo uspravno .

Prvu vežbu ponavljamo 15 puta, druge dve ponavljamo 10 puta sa svakom stranom.

4. ČUČANJ U RASKORAKU S OTPOROM (GUMA)



U iskorak poziciji pregazimo gumu nogom i obuhvatimo suprotno rame gumom. Telo uspravno spuštamo dole pa podižemo.

5. SKLEKOVI NA TRX



Postavimo se u sklek poziciju i ruke naslonimo na trx. Trup nam je pričvršćen, a noge stabilne. Radimo spuštanje i podizanje kontrolisano.

6. TRX JEDNORUČNO POVLAČENJE



Jednom rukom obuhvatimo trx, noge su nam blago spuštene trup i noge održavamo stabilnim. Radimo povlačenje.

Drugu vežbu radimo 10 ponavljanja dok prvu i treću ponavljamo 10 puta svakom stranom.

2.4. Odmor i regeneracija

2.4.1. Odmor

Odmor može biti aktivan (npr. planinarenje, hodanje, baštovanstvo, istezanje, joga, lagani kardio itd.) ili pasivni (fizičko i mentalno opuštanje bez fizičkog napora - čitanje knjiga, gledanje filmova, slušanje muzike, meditacija, ne radi ništa 😊 itd.).

Stres i psihičko blagostanje (neugodnost) takođe igraju veliku ulogu u odmoru. Ako smo stalno pod stresom i nervozom, to će uticati, kako na našu efikasnost, tako i na naknadne regenerativne procese u telu.

2.4.2. Regeneracija

Regeneracija ili procesi regeneracije nakon vežbanja (jačanja) uključuju sve aktivnosti koje podržavaju oporavak (popravak) oštećenih tkiva (u našem slučaju mišićna vlakna), obnavljanje energetske rezervi popunjavanjem zaliha glikogena i obnova centralnog nervnog sistema. Drugim rečima, oporavljaju se i periferni i središnji umor. Bez dovoljne regeneracije obično je lošiji učinak na treningu, takmičenju i veći je rizik od pretreniranosti.

Regenerativne aktivnosti uglavnom uključuju prehranu, san, aktivno ili pasivno opuštanje (šetnje, istezanje, čitanje knjiga, meditacija) ili wellness (masaže, saune, whirlpool, itd.).

Kada sportista dobro vežba, nastupa još jedna ključna faza za očekivane sportske rezultate – regeneracija (nakon dijete i samog vežbanja). Regeneracija je prilično potcenjena tema među sportistima amaterima. Pogotovo za mlade – tulum, zabave itd. Ali, telo treba "napuniti", nadoknaditi hranjivim materijama, popraviti "oštećene" mišiće, dodati mu novu snagu nakon vežbanja i oporaviti ga od iscrpljenog centralnog nervnog sistema. Nedovoljan odmor stoga može sprečiti naše napore.

Procesi regeneracije ili regeneracije nakon vežbanja uključuju sve aktivnosti koje potpomažu obnovu (popravak) oštećenih tkiva (u našem slučaju mišićnih vlakana), obnavljanje (dobitak) energije i oporavak centralnog nervnog sistema (CNS), koji je odgovoran za aktiviranje mišića **kontrolisanih** našom voljom, takođe i za koncentraciju. Trening snage, **fizičke vežbe**, sportske aktivnosti samo su **deo** naših napora. Kada ovim aktivnostima "oštećujemo" svoje mišiće, dajemo im impuls na rast. Međutim, nakon ovog impulsa neophodno je našim mišićima dati kvalitetne **hranjive materije**, dovoljno energije i dovoljno odmora.

Ubrzanje procesa regeneracije (anabolički procesi)

Kvalitetna i dovoljna prehrana (nadoknađivanje potrebnih nutrijenata i energija) kvalitetan i dovoljan san (dužina je sasvim individualna, oko 6 - 9 sati dnevno) odmor tokom dana (opuštanje) psihičko blagostanje, dovoljno vremena za oporavak nakon treninga (odgovarajuća učestalost treninga nedeljno) dodaci prehrani. Sauna, masaže, istezanje.

Usporavanje procesa regeneracije (katabolički procesi)

Alkohol u većoj meri (partiji, zabave itd.), nekvalitetan ili kratak san, stres, pretreniranost, drastične dijetе (dugotrajna raznolika ishrana s manjkom kalorija) česta pojačana fizička aktivnost tokom dana, niži nivoi testosterona.

2.4.3. San

Danju se možemo opustiti, ali budno stanje stalno prouzrokuje određeni tonus mišića (stanje napetosti mirovanja). U snu se ovaj ton značajno smanjuje. Ako spavamo loše ili nedovoljno, tonus se povećava i regeneracija se odlaže (smanjuje). Osim toga, hormon rasta oslobađa se tokom spavanja, jača kosti i povećava njihovu mineralizaciju, pozitivno utiče na sintezu mišićnih proteina, povećava volumen mišića (hipertrofija), utiče na pozitivnu ravnotežu azota ili pojačava lipolizu („sagorevanje masti“). Nedostatak hormona rasta može izazvati depresiju, gubitak mišića, oštećenje pamćenja i celokupni kvalitet života. Na lučenje hormona rasta utiče trajanje sna (idealno oko osam sati) i određena higijena sna.

Osim hormona rasta, nedovoljan ili nekvalitetan san može negativno uticati na druge hormone (povećati kortizol, smanjiti testosteron i IGF-1), što zauzvrat može negativno uticati na sintezu mišićnih proteina i ukupnu regeneraciju.

2.4.4. Relaksacija - masaže, saune, učvršćivanje, whirlpool itd.

Razne masaže, saune, krioterapija, stvrdnjavanje, pa čak i opuštanje u whirlpoolu već su šlag na tortu. Što je viši nivo sportista, to će mu ove tehnike opuštanja dati više. No, za prosječnog rekreativca ove aktivnosti pozitivno utiču na imunitet, vitalnost i celokupno zdravlje organizma. Regenerativna osnova uvek će biti dobra ishrana, razuman trening (ne pretreniranost), psihičko stanje i san.

Zaključak

Mentalno blagostanje važan je deo kvalitetne regeneracije. Dakle, to takođe znači uživati u životu. Zato ostanite mirni, uživajte u životu, ali od svega umereno.



2.5. Planovi kuglaških treninga u skladu s ciklusima

2.5.1. Metodika kuglaškog treninga

Metodika je skup znanja koji omogućuju izbor, doziranje, distribuciju i organizaciju treninga sportista određenog doba, pola i kvaliteta. To je ujedno i postupak izbora takvih trenažnih operatora koji imaju najveću transformacijsku moć - učinak.

Strukturu elemenata metodike sportskog treninga, pa tako i kuglaškog, predstavljaju: sadržaj treninga, opterećenje treninga, metode treninga, organizacijski oblici treninga, organizacijske forme treninga, lokalitet treninga, trenažna pomagala.

Metode treninga konkretni su načini i oblici rada koji se koriste u trenažnom procesu ili takmičenju. Pri tome razlikujemo proces učenja kuglaškog pokreta od procesa vežbanja tog pokreta s ciljem automatizacije.

Proces učenja predstavlja savladavanje osnovnih elemenata tehnike (radi se individualno i na metodički pravilan način). Pravilo je početi rano, vežbati puno, ali pravilno, usavršiti individualnu tehniku i nadograditi je taktikom. Cilj je biti precizan, ali i dovoljno efikasan.

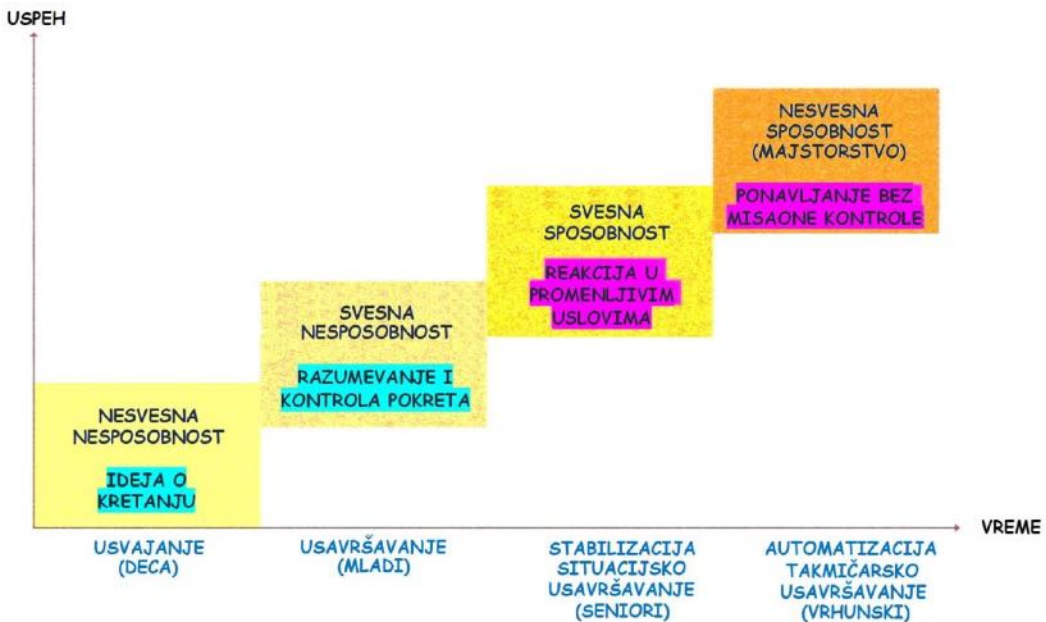
Započinje se početnom obukom uz usvajanje elementarnih podataka za strukturiranje motoričkog programa, nastavlja formiranjem čvršćeg znanja o motoričkom zadatku čime se u osnovi završava motorička obuka, a u narednim fazama učenja metodama situacijskog i takmičarskog usavršavanja motoričko se znanje sportista podiže na nivo otporan na remećenje iz okoline. U toj se fazi povezuju tehničko-taktičke vežbe sa trenažnim opterećenjima koja odgovaraju takmičarskim aktivnostima, omogućujući realizaciju konkretnog zadatka do nivoa refleksnog izvođenja.

Redosled aktivnosti kod metodičkog učenja tehničko-taktičkih zadataka:

- najava tehničkog ili taktičkog zadatka
- razgovor o zadatku
- strukturalna, biomehanička, fiziološka analiza zadatka
- demonstracija trenera
- izvođenje zadatka sporo
- uočavanje tipičnih grešaka
- uočavanje uzroka i sprovođenje vežbi ispravljanja
- izvođenje zadatka u situacijskim uslovima

Tehnika se uči u 4. etape:	Tehničko-taktička priprema (proces učenja) se ostvaruje u 4. faze
<p>Ideja o kretanju</p> <p>Razumevanje i kontrola pokreta</p> <p>Reakcija u promenljivim situacijama</p> <p>Ponavljanje bez misaone kontrole</p>	<p>Početna obuka – usvajanje (deca)</p> <p>Usavršavanje (mladi)</p> <p>Stabilizacija ili situacijsko usavršavanje (seniori)</p> <p>Automatizacija - takmičarsko usavršavanje (vrhunski)</p>

FAZE METODIČKOG UČENJA I VEŽBANJA



Proces vežbanja se sprovodi u situacijskim uslovima (na kuglani), a sve sa ciljem automatizacije pokreta. Pri tome proces vežbanja treba uvek sprovoditi oprezno i pod nadzorom, jer je potrebno duplo više vremena za promenu i ispravljanje prethodno pogrešno memorisanog i automatizovanog (otkloniti pogrešno i usvojiti ispravno).

2.5.2. Modeli kuglaškog treninga

Pripremni period:

3 treninga nedeljno (pon, sre, čet)

Prva sedmica - 30 hitaca x 4 staze u pune. Za kraj 30 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km iz kuglanja.

Druga sedmica - 15 hitaca x 4 staze u pune. 15 hitaca x 4 staze čišćenje. Za kraj 60 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km iza kuglanja.

Treća sedmica - 30 hitaca u pune. 15 hitaca x 4 staze na pozicije (15 hitaca prva 3 čunja desna strana, 15 hitaca lijeva 3 čunja, 15 hitaca desna dama i seljak, 15 hitaca leva dama i seljak), 60 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km iza kuglanja.

Četvrta sedmica - 30 hitaca u pune. Igra na dve staze 60 hitaca. Prva staza hitac u pune, druga staza hitac u čišćenje. Druga igra na dve staze 30 hitaca u pozicije. Prva staza pozicija prva 3 čunja desna strana, druga staza prva 3 čunja leva strana. 30 hitaca (15 pune/15 čišćenje). Trčanje 1,5 km nakon kuglanja.

Predtakmičarski period:

4 treninga nedeljno (kuglanje / trčanje / bicikl)

Ponedjeljak (kuglanje i trčanje), utorak (kuglanje i bicikl), četvrtak (kuglanje i trčanje), subota (kuglanje i bicikl). Trčanje 2 km, vožnja bicikla 10 km.

Prva sedmica - 30 hitaca pune, 60 hitaca pozicije, 4 staze po 15 hitaca.
(staza 1, pozicija desna strana - car, prva dama, seljak)
(staza 2, pozicija leva strana - seljak, zadnja dama, zadnji čunj)
(staza 3, pozicija desna strana - seljak, zadnja dama, zadnji čunj)
(staza 4, pozicija leva strana - car, prva dama, seljak).
60 hitaca mešovito (30 hitaca levi loh, 30 hitaca desni loh).

Druga sedmica - 30 hitaca pune, 60 hitaca pozicije na dve staze x 30 hitaca po stazi.
Naizmenično - Bacamo hitac na stazi 1 pa bacamo hitac na stazi 2.
(staza 1 pozicija zadnji čunj; staza 2 pozicija dva seljaka).
Naizmenično 60 hitaca na dve staze (staza 1 pune, staza 2 čišćenje).

Treća sedmica - 30 hitaca pune, 60 hitaca pozicije.

(staza 1 - 15 hitaca, desna strana dama i seljak)

(staza 2 - 15 hitaca, leva strana dama i seljak)

(staza 3 - 15 hitaca, desna strana prva tri i zadnja leva dama)

(staza 4 - 15 hitaca, leva strana prva tri i zadnja desna dama)

60 hitaca mešovito.

Četvrta sedmica - 30 hitaca u pune, 60 hitaca u pozicije.

(staza 1 - desne duple dame, staza 2 - leve duple dame) x 30 hitaca

(staza 3 - 15 hitaca, car i desna zadnja dama)

(staza 4 - 15 kugla, car i leva zadnja dama)

60 hitaca mešovito.

Peta sedmica - Ponedjeljak ponavljamo trening iz prve sedmice,

Utorak ponavljamo trening iz druge sedmice,

Četvrtak ponavljamo trening iz treće sedmice,

Subota ponavljamo trening iz četvrte sedmice.

Takmičarski period:

3 treninga nedeljno (ponedeljak, utorak i četvrtak)

Rad na učestalim greškama kod određenih pozicija tokom igre, ukazivanje na odstupanja kod tehnike izvođenja hica.

Ponedeljak - 30 hitaca u pune. 60 hitaca na pozicije (rad na preciznosti i održavanju koncentracije tokom samog takmičenja).

pozicije desne strane - (prva dama i seljak), (zadnji čunj), (seljak), (seljak, zadnja dama), (dupla dama), (car, prva dama, seljak), (car).

60 hitaca mešovito. Trčanje 2 km.

Utorak -

60 hitaca pozicije. Pozicije leve strane - (prva tri čunja), (dama i seljak), (dupla dama), (car, prva dama i seljak), (car i zadnji čunj), (seljak).

120 hitaca mešovito. Vožnja bicikla 10 km.

Četvrtak -

30 hitaca u pune. 60 hitaca na dve staze naizmenično, (staza 1 - hitac u pune, staza 2 - hitac seljak desno, pa četvrti hitac u levog seljaka).

60 hitaca mešovito. Trčanje 2 km.

3. ORGANIZACIJA KUGLAŠKOG KAMPA

Sportski kampovi kuglaša imaju veliki značaj posebno u evidentiranju najtalentovanije dece uzrasta 14 - 20 godina u oba pola, pa time i za promociju i razvoj klasičnog kuglanja u svetu. Značaj se ogleda i u utvrđivanju zdravstvenog stanja svih perspektivnih sportista - kuglaša koji učestvuju na kampovima, zatim utvrđivanje putem testiranja funkcionalnih sposobnosti, motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika kao i psihološkog i socijalnog statusa svih učesnika kuglaških kampova.

Kuglaški kamp može biti u funkciji priprema za neko međunarodno takmičenje iz razloga što se na kampu okupljaju najbolji mladi perspektivni kuglaši. U određenoj fazi kamp može služiti i za izbor sportista u određenu selekciju za kuglaško takmičenje.

Pri tome nije beznačajno to što na kampu rade najbolji treneri koji će utvrditi stanje tehničko - taktičke obučenosti polaznika kampa. Na osnovu tih karakteristika i utvrđenih motoričkih sposobnosti, treneri će mladim kuglašima dati uputstva za dalji razvoj i napredak u savladavanju tehnike kuglanja.

U okviru kampa vrši se edukacija kuglaških trenera, posebno mladih, organizovanjem stručnih seminara, koji imaju za cilj unapređenje kuglaškog sporta i praćenje savremenih tendencija razvoja u sportu. Kuglaški kamp prilika je da se za učesnike kampa organizuje takmičenje kao provera njihovog dotadašnjeg rada i utvrđivanja sportske forme u datom trenutku. Na kraju, zaključak je da su kampovi preduslov za ostvarenje vrhunskih sportskih rezultata, čime je utvrđena opravdanost ulaganja u mlade talentovane kuglaše.

3.1. Koraci u organizaciji kampova

Da bismo mogli govoriti o kampu, moramo pobliže definisati samo značenje reči kamp. Naime, svaki je sportski kamp jedinstven i kampovi se razlikuju po lokaciji, okolini, aktivnostima, opremljenosti i raznim drugim stvarima. Organizacija sportskog kampa gde učestvuju deca i mladi mora biti posebno osmišljena i prilagođena različitim starosnim uzrastima, različitim nivoima znanja, usvojenom nivou tehnike, fizičkoj spremnosti...

Pre nego što se počne s planiranjem i organizacijom kampa, prvenstveno treba odrediti cilj koji se kampom želi postići, kome je kamp namenjen, zašto je to tako, šta će se tačno raditi i na koji način.

Tek nakon što se utvrdi nivo očekivanih rezultata kampa i budžet kojim se raspoložuje, može se pristupiti organizaciji kampa. Neka od pitanja koje treba nametnuti pre samog početka su:

- Koji je povod i svrha kampa?
- Koja je poruka deci i mladima?
- Koje je najprikladnije mesto?
- Koji su termini i koji su rokovi?

Da bi organizacija bila uspešna, donosimo korake koje je potrebno preduzeti kako bi se kvalitetno organizovao sportski kamp:

1. **Odrediti cilj i svrhu kampa** - zašto se kamp organizuje, šta se želi postići?
Je li kamp za početnike, radi selekcije reprezentacije, radi omasovljenja sporta, za napredne.
2. **Odrediti prostor i vreme održavanja kampa** (voditi računa o školi, obvezama...) proveriti datume sa stručnim osobama trenerima, gostima, proveriti dostupnost mesta tj. sportskog objekta gde se planira održavanje kampa i proveriti smeštajne kapacitete.
3. **Organizovati stručne ljude koji će voditi kamp**, kao i volontere, goste kampa, govornike.
4. **Dati ime (naziv) kampu** - radi isticanja i radi pažnje, možda dati kakav kratki slogan, akronim.
5. **Izraditi plan kampa**
 - logistika i ugostiteljstvo - razraditi dolazak učesnika (organizovati zajednički prevoz, više učesnika jednim vozilom, naknadni dolazak, raniji odlazak, itd.), organizovati smeštaj za učesnike, ishranu (voditi računa da su to sportisti i da imaju dosta aktivnosti, pa je ishranu potrebno prilagoditi ako ima vegetarijanaca, alergičnih na neku namirnicu itd.).
 - registracija učesnika (mejlovi, online prijave, pisani tragovi o učesnicima)
 - aktivnosti i zabava - paziti da ima dosta pauza i dovoljno vremena za odmor, organizovati nekakav izlet da se malo predahne od sporta, pokazati kakvu zanimljivost itd.
 - upravljanje i briga oko trenera, učesnika, volontera.
 - štampanje istih majica za sve učesnike (ako ima mogućnosti) i slično.

6. **Pronaći sponzore i partnere kampa** (ako postoji interes), a sve radi finansiranja dela kampa, pomoći kod organizacije, ustupanja sportskog prostora, pomoći tehničkog osoblja na sportskom terenu.
7. **Koristiti promociju i publicitet** - obaviještavati javnost, promicati događanja na društvenim mrežama i web stranici, slati pozivnice ili e-mailove, a zaključno svakom učesniku dodeliti neku vrstu zahvalnice (diplomu, medalju...).
8. **Izraditi budžet kampa** pri čemu treba obuhvatiti realnu procenu za sve ključne stavke plana (putovanja, smeštaj, prehrana, oglašavanje, izleti, zahvalnice...).
9. **Izvršiti završnu evaluaciju kampa i prikupiti povratne informacije** - važno je prikupiti povratne informacije učesnika s ciljem provere uspešnosti kampa (broj prijavljenih? ispunjenje ciljeva? ocena događanja? anketa učesnika?...) pri čemu je svaka informacija važna kako bi se znalo naknadno reagovati i popraviti one manje atraktivne stvari, a negovati primere dobre prakse.
10. **Informisati se o socijalnom okruženju međunarodnih kampova**, bilo da ste domaći ili gost, pri tome se dobro upoznati s pravilima države u koju se putuje (koji identifikacioni dokument je potreban, uslovi npr. pandemije, valuta države, godišnje doba i vreme ...).
11. **Za sve imati Plan B**

Kada se kamp planira potrebno je sve sagledati i iz ugla polaznika, npr. kako će se za kamp saznati, gde su sve potrebne informacije, kako će se na kamp prijaviti, kada se ide, kako se stiže na odredište, šta je potrebno od opreme, kakvu hranu i piće poneti na put, itd. Kod organizacije kampa uvek treba imati spreman rezervni plan, npr. ako se testiranja i vežbe izvode na spoljašnjim terenima, treba imati spremnu dvoranu u slučaju lošeg vremena. Naime, ukoliko stvari krenu u krivom smeru, moraju se rešavati pravovremeno tako da za učesnike kampa bude neprimetno.

3.2. Uslovi i resursi održavanja kampova

3.2.1. Objekti i oprema u kuglaškim kampovima

Sportska organizacija u predlogu svog programa za organizaciju kuglaških kampova dužna je dostaviti podatke o mestu održavanja kampa, terminu održavanja kampa, objektu u kome će se sprovoditi aktivnosti u kampu, zatim podatke o smeštajnim kapacitetima i uslovima smeštaja i ishrane kao i o pratećim sportskim sadržajima.

Sportska oprema i rekviziti moraju biti adekvatni i primereni za nesmetano odvijanje trenažnog procesa.

3.2.2. Kadrovski resursi kuglaških kampova

Ovaj pojam u kuglaškim kampovima obuhvata sve učesnike kampa, od sportista, trenera, do pratećeg osoblja, odnosno menadžmenta. Poželjno je da u kampu rade iskusni, licencirani treneri, treneri koji su ostvarili zapažene rezultate u svom trenerskom pozivu. Uz iskusne trenere treba dati priliku i mladim trenerima koji pokazuju smisao za bavljenje trenerskim pozivom. Ostali resursi koji takođe imaju važnu ulogu u organizaciji kampa su informacijski resursi i finansijski resursi.

3.2.3. Nosioци aktivnosti organizacije kuglaških kampova

Nosioци aktivnosti organizacije kampova za perspektivne kuglaše između ostalih mogu biti Međunarodna kuglaška federacija za kampove međunarodnog karaktera, nacionalni kuglaški savezi za kampove nacionalnog karaktera, regionalni kuglaški savezi, kuglaški klubovi i druge kuglaške organizacije za kampove na regionalnom, klupskom, odnosno lokalnom nivou.

3.2.4. Planiranje aktivnosti na kuglaškim kampovima

Da bi organizacija kampova bila uspešna, neophodno je na vreme pristupiti planiranju kuglaškog kampa. Ovo podrazumijeva distribuciju određenih informacija koje se odnose na organizaciju planiranog kampa. Te informacije **treba da sadrže** podatke o broju **sportista** i trenera, terminu realizacije kampa, ukupnom broju dana, potrebnih **smeštajnih** kapaciteta kao i mesto realizacije kampa. Za **uspešno sprovođenje kuglaškog kampa je** neophodno izraditi plan aktivnosti na kampu po danima, a jedan takav okvirni plan bi izgledao ovako.

PRVI DAN

12.30 - 13.30	—	Dolazak i prijava učesnika
14.00	—	Ručak
14.30 - 15.30	—	Smeštaj učesnika
16.00	—	Podela učesnika u grupe (kuglana)
16.00 - 19.00	—	Slobodno kuglanje (60 hitaca)
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak učesnika kampa s trenerima
22.00	—	Povečerje

DRUGI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Testiranje po grupama
13.00	—	Ručak
15.00	—	Nastavak testiranja po grupama
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak učesnika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

TREĆI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Rad na tehnici kuglanja po grupama
13.00	—	Ručak
15.00	—	Nastavak rada na tehnici kuglanja po grupama
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak učesnika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

ČETVRTI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Takmičenje, 120 hitaca po grupama
13.00	—	Ručak
15.00	—	Nastavak takmičenja, 120 hitaca po grupama
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak učesnika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

PETI DAN

07.00	—	Ustajanje
08.00	—	Doručak
08.30 - 18.30	—	Odlazak na izlet
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak učesnika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

ŠESTI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Takmičenje mix
13.00	—	Ručak
15.00	—	Takmičenje sprint
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak učesnika s trenerima i analiza radnog dana
22.00	—	Povečerje

SEDMI DAN

07.00	—	Jutarnji futing
08.00	—	Doručak
10.00	—	Takmičenje, finalno pojedinačno za najbolje pojedince
13.00	—	Ručak
15.00	—	Slobodno kuglanje
19.00	—	Večera
20.00	—	Sastanak učesnika i evaluacija rezultata, završetak
21.00	—	Banket
24.00	—	Povečerje

OSMI DAN

08.00	—	Doručak
08.30	—	Odlazak učesnika kampa

Program kampa mladih perspektivnih kuglaša sprovodi se s jasnim ciljem, a to je da se mladima prenesu saznanja o načinima i metodama trenažnog procesa sa glavnim osvrtom na značaj tehničko - taktičke i fizičke pripremljenosti, poboljšanjima motoričkih sposobnosti i moralnih osobina.

Takođe, mladi perspektivni kuglaši polaznici kampa steći će i neke druge vrlo značajne osobine kao što su druženje s vršnjacima, ponašanje u grupi, priagođavanje (ciklus) sportskom načinu života i sticanje novih navika odgovornosti preko izvršavanja dnevnih obaveza.

3.3. Lokalni kampovi

Organizacija lokalnih kampova po regionima održavala bi se na tri dana. Dolazak bi bio u petak pre ručka. Poslije ručka odradio bi se sastanak s definicijom zadataka i obaveza u narednim danima. Testiranje igrača za opšte fizičko stanje, rad na tehnici i testiranje tehnike, pa onda kuglaški trening od 120 hitaca pojedinačno i tandem takmičenje.

Petak: 13h – ručak
14h – sastanak
15h – polazak na kuglanu
Testiranje igrača i igranje prvih 120 hitaca
19h – večera
20h – analiza dana

Subota: 8h – doručak
9h – polazak na kuglanu
Nastavak testiranja i rad na tehnici
14h – ručak
16h – povratak na kuglanu
Nastavak testiranja i rad na tehnici
19h – večera
20h – analiza dana

Nedjelja: 8h – doručak
10h – testiranje trčanja i kratki odmor
12h – tandem takmičenje
16h – ručak
17h – analiza i dodela nagrada
19h – povratak kući

3.4. Edukacija o važnosti bavljenja sportom

Cilj organizovanja kuglaških kampova je, između ostalog, upoznati učesnike sa bitnim elementima celovitog pristupa bavljenja sportom, koji uključuju trening, zdravstveno praćenje i negu, fizikalnu terapiju, nutricionizam, kao i specifične psihološke potrebe dece i mladih.

U današnje doba deca su sve više zaokupljena društvenim mrežama, video igricama i neretko su preplavljena školskim obavezama. Zato uključivanje dece u sportske aktivnosti svakim danom dobija na sve većoj važnosti. Sport nije samo zabavna aktivnost za decu koja pritom doprinosi njihovom fizičkom zdravlju i barem ih na kratko odvaja od ekrana. Sport, povrh toga, podstiče i psihološki i socijalni razvoj dece i uči ih veštinama koje se mogu primenjivati i izvan terena ili dvorane. Činjenica da je sport više od same fizičke aktivnosti poznata je, pa je uz važnost sporta za boljitak društva, naglašena je i uloga sporta u kompletnom razvoju osobe.

Samokontrola, upravljanje emocijama, efikasno suočavanje s preprekama i timski rad samo su neki primeri veština koje deca usvajaju kroz sport. No, uvek postoji i ona druga strana medalje pa ovi ishodi, na žalost, nisu zagarantovani. Bez obzira na to radi li se o elitnom ili rekreativnom nivou bavljenja, učestvovanjem u sportskim takmičenjima deca su izložena pritisku i nizu stresnih situacija. Ona tako mogu postati preplavljena takmičarskom klimom, izgubiti motivaciju za bavljenje sportom nakon gubitaka, iskusiti negativne interakcije s vršnjacima, bilo da se radi o članovima protivničkog ili vlastitog tima, ili pak zasnivati svoje samopouzdanje na rezultatima. Nepoželjni su ishodi mogući čak i u odsustvu takmičenja.

Kao i u svemu u životu, deci je potrebna podrška roditelja u sportu, kako bi se uspešno suočavala sa svakodnevnim izazovima, onim pozitivnim i negativnim. Roditelji često hvale rezultate, osvojene medalje i talenat svoje dece, no ono što bi uistinu trebalo hvaliti jeste njihov trud i vreme uloženo u treniranje. Na taj način se kod dece smanjuje strah od neuspeha, povećava samopouzdanje, a samim tim i uživanje u sportu.

Uloga trenera prevazilazi podučavanje tehničkih i taktičkih elemenata sporta. Treneri treba da vode brigu i o psihološkom razvoju svojih sportista i da kreiraju sportsko okruženje u kojem se deca osećaju sigurno i koje stavlja naglasak na lični rast i razvoj, a ne na rezultate takmičenja ili socijalno upoređivanje. Neretko su treneri i uzori mladim sportistima. Zato je važno da se i oni sami ponašaju onako kako uče decu i da žive u skladu s vrednostima koje na njih žele preneti.

Konačno, mentalni treneri podučavaju decu strategijama i veštinama koje će im omogućiti da ostvare svoj maksimalni potencijal u sportu i prenesu naučene strategije i izvan njega. Deca su itekako sposobna koristiti psihološke veštine i strategije poput mentalne simulacije i vežbi relaksacije, a s obzirom na to da su zaigrana i maštovita rad na usvajanju navedenih i sličnih veština dobija jednu novu dimenziju. Ipak, direktan rad s mentalnim trenerima nije uvek moguć ili dostupan, ali njihovo znanje jeste.

Ne treba smetnuti s uma da je sport i oblik zabave za decu i ona bi zaista trebalo da uživaju u njemu, uzeti predah od škole i družiti se s prijateljima. Neće sva deca postati vrhunski sportisti, no treba imati na umu da kroz sport rade na sebi i imaju priliku razviti vredan set veština koje će im biti potrebne i kasnije u životu. Zato je važno da deca imaju adekvatnu podršku kako bi sport ispunio i svoj edukativni potencijal.



3.5. Testovi

3.5.1. Testovi fizičke pripreme dečaci

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		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. Testovi fizičke pripreme devojčice

Visina	Težina	Vijača 1 min.	Trbuh 1 min.	Skok iz mesta	Predklon	Zgib nadhvatom	1500 m	4x10m Sek.	Bodovi
		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	Test tjelesne pripravljenosti										Kuglanje		Srčana frekvencija							
			vijača	B.	trbuš	B.	stok m.	B.	predklon	B.	zglj	B.	1500 m	B.	4x10m	B.	bodovi	postotak	zbroj	start	kraj	raz.
	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

FIZIČKA PRIPREMA DEVOJČICE

	Prezimec ime	narodnost	1500 m	B.	Izdrljivost vs	B.	presek	B.	4-10m	B.	evclaj	B.	preclon	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

FIZIČKA PRIPREMA DEČACI

	Prizmiel ime	narodnost	1500 m	B.	Izdržljivost v/s	B.	preskok	B.	os10m	B.	švFarj	B.	predk10m	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	194.0
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 SPREMNOST DEVOJČICE

Predmet i time	TJELESNI TEST										TEHNIKA			LEŽIŠ			KORIMBOLJA						
	Izborni	šifra	preška	štitom	čizmi	preklon	šlak	body	Uspješnost	bovovi	para	čekača	prane	čarjiva	prane	para	čekača	prane	čarjiva				
	CRG	0	30	0	100	100	100	50	380	56,7%	221	379	196	1	575	405	214	1	619	784	410	2	1194
	CZE	20	30	80	100	100	100	80	510	56,7%	220	385	204	1	589	380	218	3	598	765	422	4	1187
	CZE	0	60	40	0	60	100	30	790	35,0%	210	383	176	1	559	374	270	1	594	757	396	2	1153
	CRG	0	40	60	100	100	100	40	440	45,0%	222	366	186	3	552	359	202	3	561	725	388	6	1113
	SVK	10	50	50	0	90	100	60	380	48,3%	225	362	194	3	556	353	202	2	555	715	396	5	1111
	SRB	40	100	0	50	30	100	70	390	35,0%	214	388	175	8	533	391	185	4	576	749	360	12	1109
	SRB	0	40	20	0	90	100	30	280	48,3%	214	335	181	7	536	371	183	6	554	726	364	13	1090
	CZE	0	70	0	50	40	100	60	320	34,7%	212	373	188	4	561	351	165	1	516	724	333	5	1077
	SRB	0	40	0	30	40	100	50	260	45,0%	225	366	196	1	562	398	157	6	515	724	353	7	1077
	SVK	0	40	0	0	80	100	70	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	48,3%	213	362	172	5	534	370	147	6	517	732	319	11	1051
	SLO	0	40	0	0	100	100	60	300	25,0%	185	350	188	8	518	333	126	16	459	683	294	24	977
	SLO	10	60	0	0	100	100	50	320	16,6%	171	330	138	16	488	331	130	12	481	681	288	28	969
	SLO	0	60	0	20	60	100	30	270	8,3%	143	320	134	19	454	319	122	18	441	639	236	37	895
	SLO	0	30	0	0	50	100	0	180	13,3%	162	322	113	24	435	302	97	25	399	624	210	49	834

EU CAMP - Otočac 2021

UKUPNA SPREMNOST DEČACI

Prezime i ime	narodnost	TUJELJNI TEST										TUŽNIKA			120fs			KOMBINACIJA					
		158m	šipky	preskok	9/10m	čučeral	prodolac	skak	body	ispis/šost	boosvi	pane	čokanje	prazne	čarkova	pane	čokanje	prazne	čarkova				
	SRB	30	40	10	0	70	100	10	260	55,0%	278	388	221	0	609	392	230	1	622	781	431	1	1231
	CRO	10	0	30	10	30	100	0	180	48,3%	229	306	195	1	591	398	215	1	613	794	410	2	1204
	CRO	20	0	0	0	60	100	0	180	47,7%	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	384	206	0	590	374	195	6	569	758	401	6	1159
	CZE	0	0	10	0	30	100	0	140	35,0%	242	377	207	4	584	385	189	1	574	762	396	5	1158
	SRB	40	40	50	40	90	100	80	440	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	440	45,0%	209	377	200	0	577	377	184	2	561	754	384	2	1136
	SRB	40	40	0	0	50	100	70	290	31,6%	209	370	185	4	535	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	984

4. ZAKLJUČAK

U ovom priručniku su objavljene osnovne informacije o organizaciji kuglaških kampova, a prvenstveno je namenjen svim zainteresovanim stranama u organizaciji kuglaških kampova i umnogome može pomoći svim kuglaškim organizacijama kao putokaz za uspešnu organizaciju kampova i unapređenje svog rada baziranog na prethodnim iskustvima.

Priručnik je rezultat timskog rada stručnih trenera u kuglanju iz Republike Hrvatske i partnerskih zemalja učesnica projekta. Sportski kuglaški kampovi treba da postave osnove rada s mladim perspektivnim kuglašima, koje će se zasnivati na planiranju kampova, organizovanju kampova, vođenju kampova i kontroli zdravstvenog stanja, psihološkog stanja, morfološkog razvoja i motoričkih sposobnosti učesnika kampa. Ogroman značaj na ovako organizovanim kampovima pridaje se mladima u savladavanju tehnike i taktike kuglanja.

Priručnik objedinjuje informacije, saznanja i važne činjenice iz kuglaškog sporta kroz organizaciju kuglaških kampova. Priručnik standardizuje oblik i formu organizacije kuglaških kampova da bude razumljiviji i širokoj publici i uz to daje smernice kako i na koji način organizovati kvalitetan kamp.

Priručnik je namenjen svim telima i osobama koje su direktno ili indirektno povezane sa postupcima organizacije kuglaških kampova, javnim ustanovama povezanim sa sportom na lokalnom, regionalnom i nacionalnom nivou, školama i svim zainteresovanim stranama. Priručnik može biti koristan svima koji imaju nameru da sprovedu sportski kamp, a posebno u organizaciji postojećih kuglaških kampova.

Priručnik će biti objavljen u elektronskoj verziji (na hrvatskom i engleskom jeziku) i dostupan svima na stranicama projekta. Svi partneri će priručnik prevesti na materinji jezik da bude dostupan širokoj publici i svim zainteresovanim za pripremu kuglaškog kampa, a prvenstveno „domaćim“ kuglaškim klubovima. Konačna verzija priručnika poslata je međunarodnoj kuglaškoj organizaciji i svim članicama Međunarodne kuglaške federacije (NBC) na svim prevedenim jezicima..

