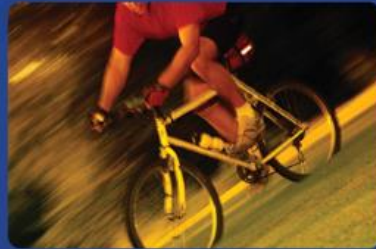


Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

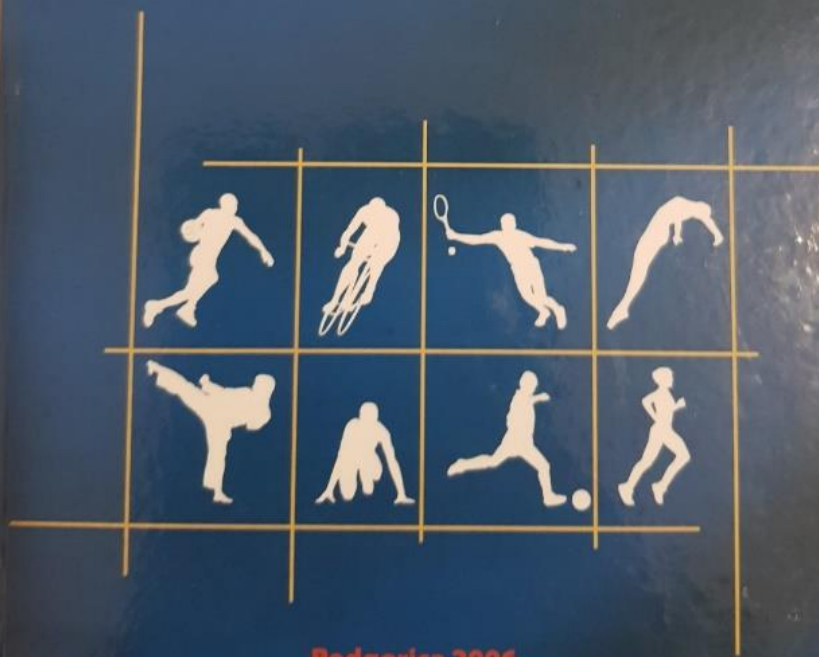
SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



Dr Duško Bjelica

SPORTSKI TRENING



Podgorica 2006.

UNIVERZITET CRNE GORE
BIBLIOTEKA IŠT. MEDICINSKI NALAZI

DUŠKO BJELICA

TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA



Principi dinamike opterećenja



- Obim
- Količina
- Intenzitet opterećenja
- Su u trenažnom radu **nerazdvojivi**

- Trener mora da zna optimalan odnos između komponenata opterećenja

Princip dinamike opterećenja

Trener **mora dobro poznavati:**



- ✓ **veličinu opterećenja,**
- ✓ **njegovu karakteristiku,**
- ✓ **specifičnost i**
- ✓ **doziranje kroz cikluse.**

- **Istovremeno povećanje obima i intenziteta** može ići samo do određene granice (koja zavisi od nivoa treniranosti sportiste)

- **dva osnovna principa** koji **izražavaju odnos i dinamiku kretanja obima i intenziteta** kroz cikluse.

1. STEPENASTO povećanje obima i intenziteta

2. VALOVITO povećanje obima i intenziteta

STEPENASTO povećanje obima i intenziteta

- stepenasto raste **obim i intenzitet**,
 - s tim da je u određenom vremenu obim veći od intenziteta,
 - nakon čega dolazi do **smjene** pri čemu je intenzitet veći od obima.

- **odgovara slabije treniranim**, mlađim sportistima
- **visoko treniranim u prvom dijelu pripremnog perioda** (prije početka primjene istovremenog povećanja obima i intenziteta) koriste ovaj način globalnog povećanja opterećenja.

VALOVITO povećanje obima i intenziteta

- duži talasi progresivnog povećanja obima, pri čemu intenzitet u kraćim i visokim talasima prelazi nivo obima,
- poslije koga u kratkom vremenu pada ispod linije obima sa globalnim povećanjem cjelokupnog opterećenja.

- dovodi do **veće efikasnosti**,
- **od sportista traži velike napore**, pa se mora oprezno primenjivati da ne bi došlo do pretreniranosti.
- *Ovaj princip **odgovara bolje treniranim i vrhunskim sportistima.***

*Od sposobnosti i kreativnosti
trenera zavisice i uspješnost
u kombinovanju ova dva
principa!*

Kraj



Literatura

Dr Duško Bjelica - Teorija Sportskog treninga

1

Prof. dr Duško Bjelica

Teorija sportskog treninga

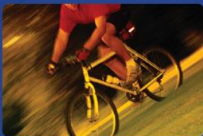
https://www.researchgate.net/publication/323943943_Teorija_sportskog_treninga

Literatura

Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



<https://www.researchgate.net/publication/3239437>
11 SPORTSKI TRENING -
teorija metodika i dijagnostika