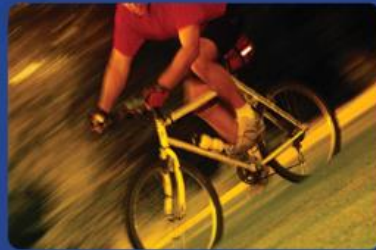


Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

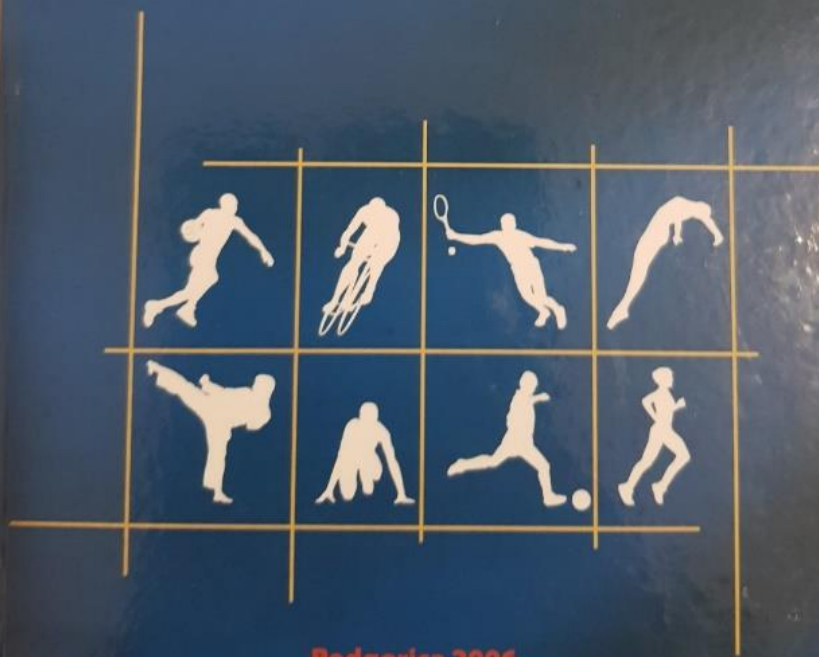
SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



Dr Duško Bjelica

SPORTSKI TRENING



Podgorica 2006.

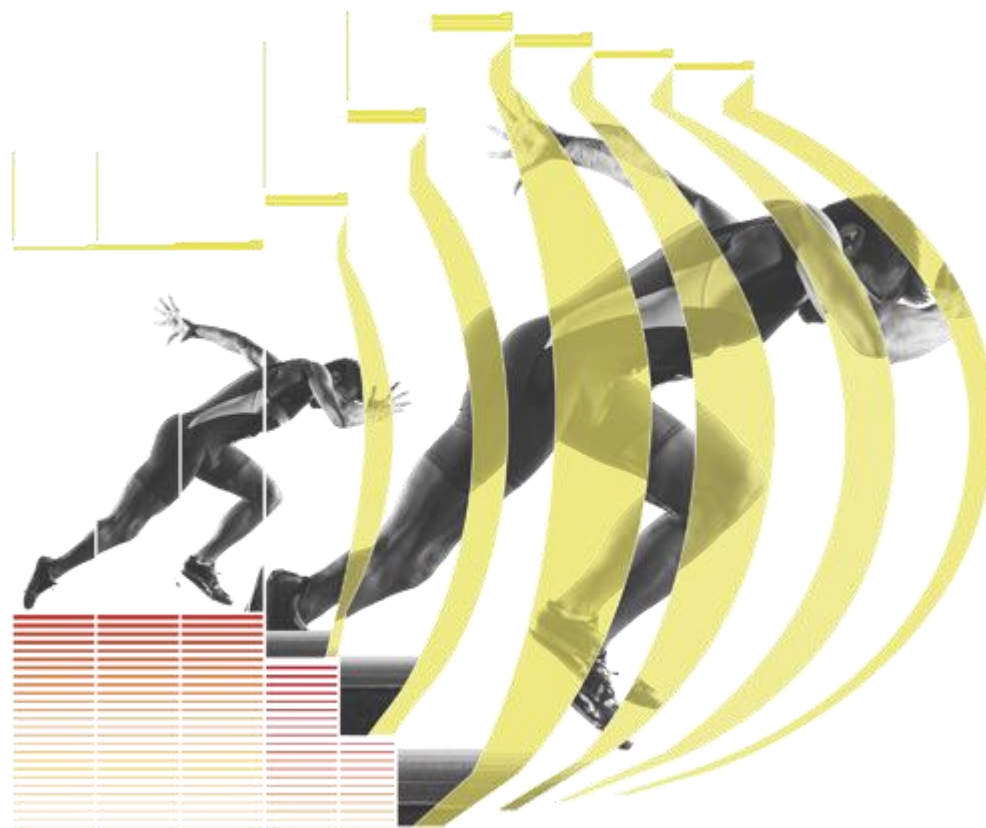
UNIVERZITET CRNE GORE
BIBLIOTEKA IZ OBLASTI SPORTA I REKREACIJE

DUŠKO BJELICA

TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA



PROJEKCIJA ČASA TRENINGA



- Sportski trening je **učenje u kojemu dominiraju zadaci koji se ostvaruju uz tjelesnu aktivnost**
- **I za njega važe didaktički principi** kao i za ostale oblike učenja

- Čas treninga je osnovni oblik organizacije treniranja
- Na njemu se konkretizuju svi zadaci
- On obezbjeđuje ostvarivanje njenih suštinskih zadataka

- Čas treninga je:

- Cjelovit

- Logički zaokružen

- Vremenski ograničen dio trenažnog procesa

- Sastavom učenika je stalan
- Predznanja su približno jednaka
- Treneri i sportisti zajednički rade i rješavaju zadatke - tehničko-taktičke i kondicione

- Čas treninga **iako predstavlja cjelinu** je:
 - Samo je jedan dio u nizu
 - **Povezan sa predhodnim i narednim**
 - Ima objedinjen opšti cilj
 - **Uspješno završavanje** aktuelnog trenažnog ciklusa

- **Čas treninga** podrazumijeva:
 - **smišljen izbor** i strukturiranje trenažnih **sadržaja**
 - **racionalno korišćenje** vremena, prostora i fizioloških resursa
 - **cjelishodan postupak primjene** različitih trenažnih metoda i postupaka.



- Na njemu **treba da dođe do izražaja:**
 - **Samostalan rad sportista**
 - **Rješavanje problema**
 - **Eksperimentisanje**
 - **Provjeravanja**

- **Trenažni proces je promjenljiv, fleksibilan oblik organizacije časa treninga.**
- **Kako i koliko će biti ostvareni specifični zahtjevi** na času treninga i da li će on biti kreativno didaktički oblikovan,
- **u najvećoj mjeri zavisi od osposobljenosti trenera.**

- **Cilj** svakog trenažnog procesa je:
 - da **obezbijedi** sistematsko **usvajanje znanja i umijenja**
 - da **sportiste osposobi** za njihovu **uspješnu primjenu u situacionim uslovima**
 - da **unaprijedi samostalno učenje** i rad
 - da **doprinese sportskom vaspitanju**



- **Zadaci časa treninga:**

- formiranja saznanjih svojstva ličnosti,
- da se **trenažni sadržaji** na času treninga **povežu sa** životom, **praksom**
- da se na njemu **ostvari jedinstvo sportskih navika sa** obrazovanjem i vaspitanjem,
- **Sticanje radne discipline,**
- formiranje realnog pogleda na svijet,
- **obrazovanje pozitivne i moralne ličnosti**

HVALA NA PAŽNJI



Literatura

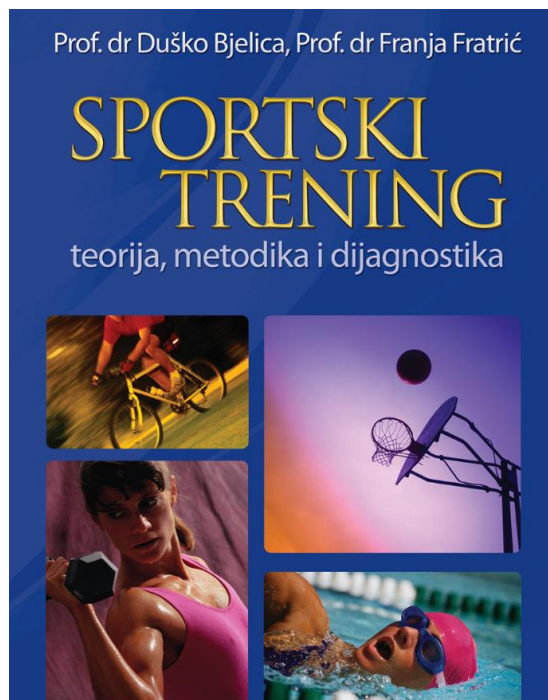
Dr Duško Bjelica – Teorija Sportskog treninga **1**

Prof. dr Duško Bjelica

Teorija sportskog treninga

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

Literatura



[https://www.researchgate.net/publication/323943711_SP
ORTSKI TRENING - teorija metodika i dijagnostika](https://www.researchgate.net/publication/323943711_SP
ORTSKI_TRENING_-_teorija_metodika_i_dijagnostika)