



Prof. dr Duško Bjelica

Pedagoški osnovi sportskog treninga

UNIVERZITET CRNE GORE
BEOGRADSKA ULICA 44, 81000 NIŠ

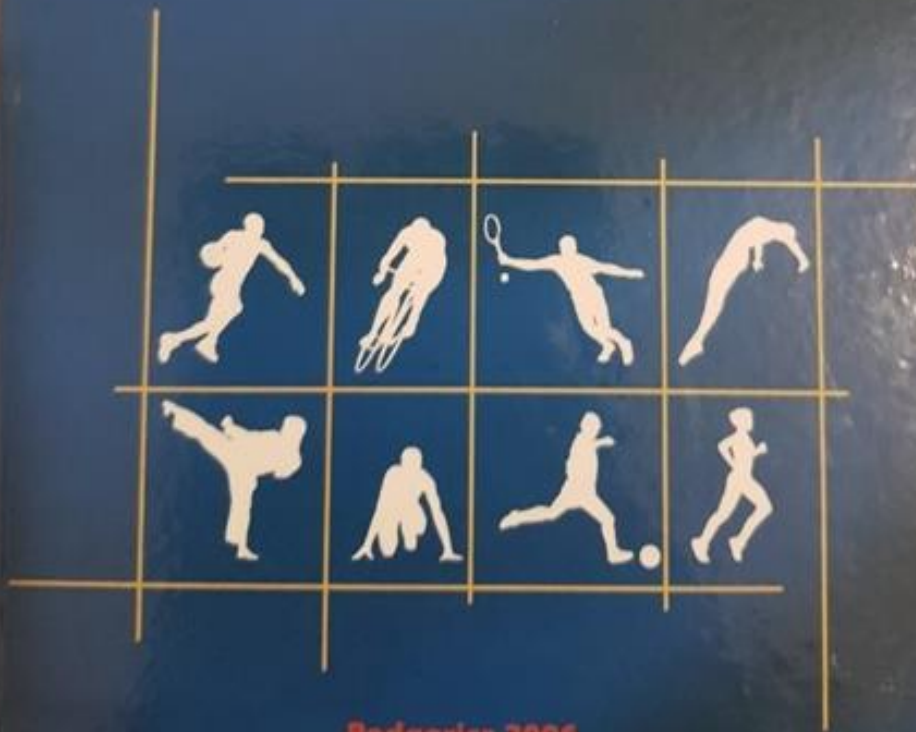
DUŠKO BJELICA

TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA



Dr Duško Bjelica

SPORTSKI TRENING



Podgorica 2006.

Prof. dr Duško Bjelica

Teorija sportskog treninga

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

Univerzitet Crne Gore
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje

PEDAGOŠKI OSNOVI SPORTSKOG TRENINGA

Predmet: TEORIJSKE OSNOVE SPORTSKOG TRENINGA

GENERALNI DIDAKTIČKI PRINCIPI

- sistem didaktičkih principa **ne može** «pokriti» cijelu teoriju treninga

-veliki broj neočekivanih situacija, objektivne i subjektivne prirode

Didaktički principi primjenjuju pretežno u procesu sportskog treninga:





1. princip naučnosti treninga

***2. princip prilagođenosti treninga
uzrastu sportista***

***3. princip sistematičnosti i
postupnosti u treniranju***

***4. princip povezanosti teorije i
prakse***

5. princip očiglednosti

***6. princip svjesne aktivnosti
sportista u toku treninga***



***7. princip trajnosti usvajanja znanja,
vještina i navika***

8. princip individualizacije

1. Princip naučnosti

- Vodeći u sistemu principa
- Izražava naučnu odredbu treninga

-zasniva na **socijalnom razvoju društva, kao i na najnovijim tehničkim i tehnološkim dostignućima.**

2. Princip prilagođenosti treninga uzrastu sportista

- U tradicionalnoj didaktici ovaj princip je označen kao princip **dostupnosti** (pristupačnosti): **«ne nametati umu ništa što ne odgovara uzrastu», i «nikada ne obučavati ono što je sportistima nedostupno».**

-
- Da bi složeni zadaci treninga bili dostupni, njihov **obim** i **kvalitet** moraju biti prilagođeni **razvojnim osobenostima i mogućnostima sportista.**



Prilagođenost treninga uzrastu sportista



- izbor trenažnih sadržaja
- **system njihovog izučavanja,**
- **racionalne metode treninga,**
 - rada trenera i sportista,
- **ličnost trenera i njegova stručna i pedagoška**

3. Princip sistematičnosti i postepenosti u treniranju

- jasno raščlanjivanje **ciljeva** kojima se teži i njihovih sastavnih činilaca;
- **pregledno i logičko raščlanjivanje trenažnog gradiva i izdvajanje onoga što je u njemu bitno**



- **Trener** će uspješno sprovesti trening ako sve djelove trenažnog gradiva poveže sa vodećom idejom, sa težnjom da se otkrije, uoči i potvrdi suština.

4. Princip povezanosti teorije i prakse

- pretpostavka potpunijeg i cjelovitijeg rada
- povezivanje teorije i prakse oduvijek bio put savlađivanja brojnih i različitih znanja!

Teorija



Praksa



5. Princip očiglednosti

- **da sportistima olakša dodir sa stvarnošću**
- **upoznavanje stvari, pojava, procesa njihovo razumijevanje odnosa**
- **saznanje opšteg a time i apstraktnog mišljenja**

6. Princip svjesne aktivnosti sportista u treniranju

- razvijanje motivacije,
- pozitivni stavovi prema učenju,
- namjera i potreba da se nešto nauči,
- usavršavanje sportske tehnike,
- poboljšanje aktuelnih biomotornih dimenzija i sl.





- **Sušтина i osnovni zadaci:**

- kako sportisti usvajaju znanja

- kakav je njihov odnos prema treniranju

- kakav i koliki je stepen njihove vlastite aktivnosti u procesu učenja trenažnog gradiva



7. Princip trajnosti usvajanja znanja, vještina i navika

- čvrsto i trajno usvajanje teoretskog znanja praktičnih navika u procesu treninga**

Umjesto ogromnog broja činjenica koje sportisti teško usvajaju, i umjesto pasivnog usvajanja i nagomilavanja znanja, neophodno je dati **najvažnije sadržaje, suštinske činjenice i podatke, i savladati složena sportska kretanja u takvoj mjeri, da čvrsto i trajno budu usvojeni.**

8. Princip individualizacije trenažnog procesa

Sportisti se razlikuju prema svojim:

-intelektualnim mogućnostima,

-brzini učenja,

-motivaciji,

-interesovanjima i stavovima,

-prema dostignućima,

**-načinu kojim odgovaraju na različita iskustva u
pogledu motornog učenja i trenažnih strategija**

-
- Jedni najlakše uče putem **pokazivanja**, drugi putem **slušanja**, treći putem **djelovanja**.
 - Neki uspješnije uče pod **pritiskom**, drugi vole **slobodniji tempo** i način rada.



Opšti didaktički principi

Prvi, koji je uobličio opšte didaktičke principe bio je **J.A. Komenski.**

Opšti didaktički principi

1. Od lakšeg ka težem

2. Od prostog ka složenom

3. Od poznatog ka nepoznatom

4. Od bližeg ka daljem



1. Od lakšeg ka težem

Svako sportsko kretanje je složeno, i može da se podijeli na relativno samostalne djelove.

-
- Prvo se mogu obučavati djelovi koji su **fizički lakši** i izvode se sa manje naprezanja, a ako sportisti odgovara da se prvo obučavaju oni djelovi složenog kretanja koji su **lakši za shvatanje ali su fizički teži**, onda se primjenjuje takav redosljed.

2. Od prostog ka složenom

○ **ANALITIČKA METODA**



○ **SINTETIČKA METODA**


3. Od poznatog ka nepoznatom

- U procesu obučavanja prvo se obučavaju već poznati pokreti, pa se nakon toga segmentarno obučavaju i pokreti, koji su tipični za određenu sportsku disciplinu.



4. Od bližeg ka daljem

Najčešća je u sportskim igrama, kada se obučavaju
taktičke kombinacije.



Opšti didaktički principi imaju široku primjenu u svakodnevnom životu i pretežno upućuju na najlakše učenje elemenata opšteg obrazovanja iz svakodnevnog života.

Primijenjeni didaktički principi ***(primjer za sportske igre)***

- 1. Od slabijeg ka jačem naprezanju.***
- 2. Od sporijeg ka bržem kretanju.***
- 3. Od manje ka većoj izdržljivosti.***
- 4. Od pravolinijskog ka krivolinijskom kretanju.***
- 5. Od ergostazičnog ka intermitentnom režimu kretanja.***
- 6. Od većeg ka manjem broju pokreta u jednoj seriji.***
- 7. Od manjeg ka većem broju serija na jednom treningu.***
- 8. Od dužih ka kraćim odmornim intervalima.***



HVALA VAM NA PAŽNJI !