



Prof. dr Duško Bjelica

Pedagoški osnovi sportskog treninga

UNIVERZITET CRNE GORE  
BEOGRADSKA ULICA 44, 81000 NIŠ, SRBIJA

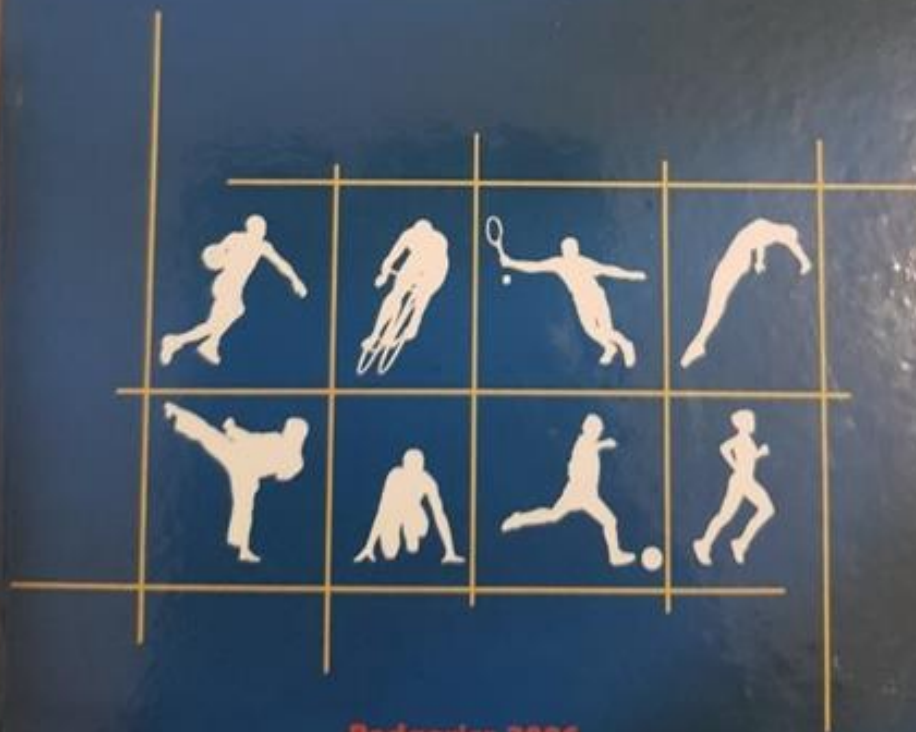
DUŠKO BJELICA

# 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](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
- **sistem 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 !***