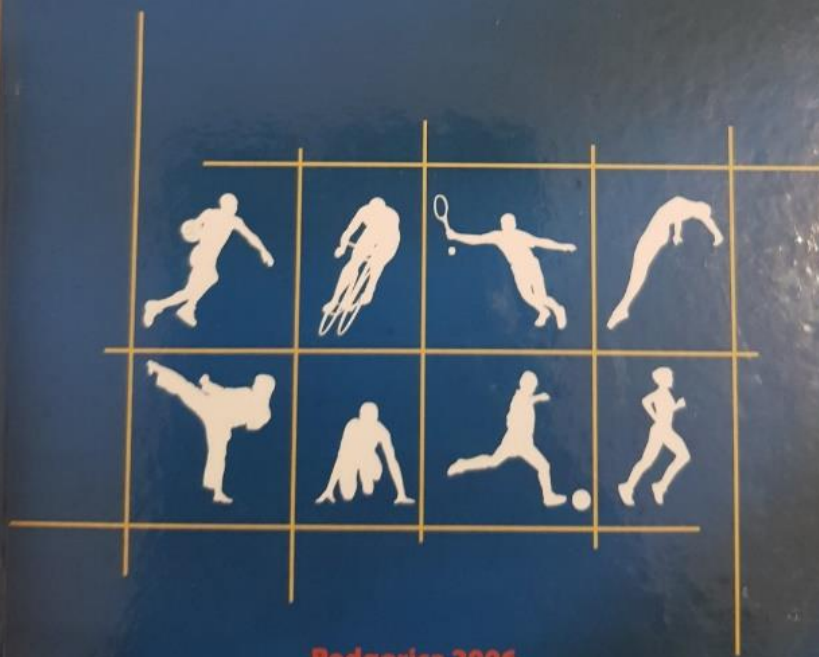


Dr Duško Bjelica

SPORTSKI TRENING



Podgorica 2006.

UNIVERZITET CRNE GORE
BIBLIOTEKA IZ OBLASTI SPORTA I REKREACIJE

DUŠKO BJELICA

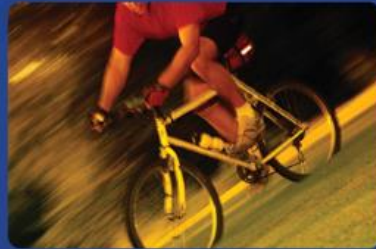
TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA



Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



Pojam sporta, tehnika, obučavanje, treniranje



Predmet: **TEORIJA SPORTSKOG
TRENINGA**

Osnovni zadatak sportskog treninga je da sportistu kroz organizovane sisteme dijagnostike, kontrole i praćenja dominantnih osobina sposobnosti uz stalno optimalno planiranje i programiranje njihovog razvoja, dovede do željenog cilja.

IV SPORTSKI REZULTAT

**Pokazatelji
situacione
uspješnosti u
fazi odbrane**

**Pokazatelji
situacione
uspješnosti u
fazi napada**

**Ostali
pokazatelji
situacione
uspješnosti**

III SITUACIONA USPJEŠNOST SPORTISTE

**Specifična
kondiciona
priprema**

**Sp.sposobnosti i
znanja-TEHNIKA**

**Sp.sposobnosti i
znanja-TAKTIKA**

**Specifična
teorijska znanja**

II SPECIFIČNE SPOSOBNOSTI, OSOBINE I ZNANJA SPORTISTA

**ZDRASTVENI
STATUS**

**MORFOLOŠKE
KARAKTERISTI
KE**

**FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI**

**MOTORIČKE
(fizičke)
SPOSOBNOST
I**

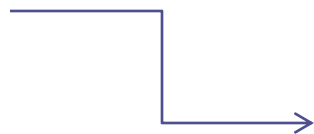
**KOGNITIVNE
SPOSOBNOSTI**

**KONATIVNE
DIMENZIJE
LIČNOSTI**

I BAZIČNE ANTROPOLOŠKE KARAKTERISTIKE SPORTISTA

Hijerarhijska struktura sposobnosti, osobine i znanja sportista.

Uvod



POJAM SPORTA

Obučavanje

Tehnika

Taktika

Trening

Redosljed uspješnosti se određuje:

- **u metrima** → (daljina, visina),
- **u metrima u jedinici vremena** → (brzina),
 - **u kilogramima** → (snaga, sila),
 - **u poenima** → (sportske igre)
 - **u bodovima** → (ocjenjivanje).

TEHNIKA

Podrazumijeva **struktura određenog sportskog kretanja.**

Kada sportista primjenjuje određenu tehniku, on je prilagodi sopstvenoj konstituciji, što predstavlja njegov lični stil.



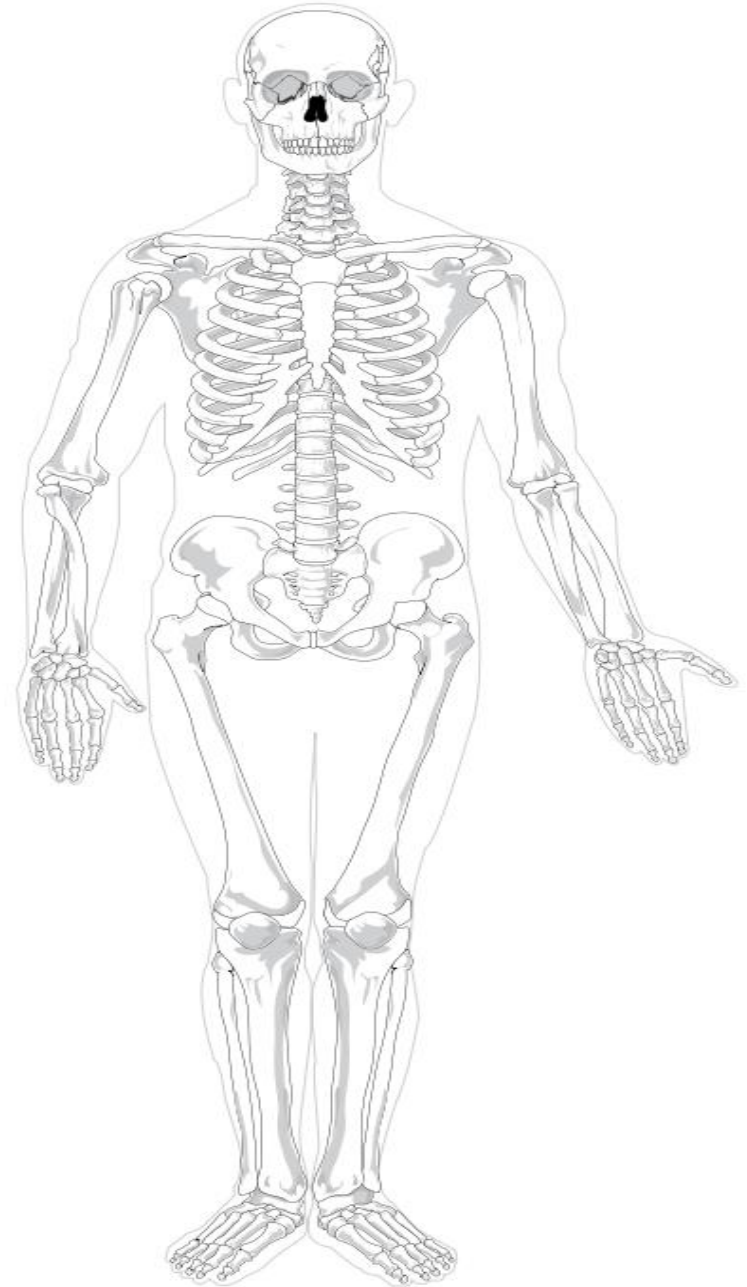
Osnovni elementi tehnike su zamah i odraz.



U toku tog kretanja, određeni mišići prelaze iz distrakcije u kontrakciju i obratno. **Kontrakcija je** zavisno od složenog kretanja dozirana, tako da se isti mišići, u toku jednog složenog kretanja, više puta mogu naći u kontrakciji

Čovječji aparat za kretanje je nehomogeno tijelo, sastavljeno od **15** približno homogenih segmenata.

Svaki pokret u zglobu je obrtanje.



OBUČAVANJE

Put od prvih pokušaja pa do relativno konačnog dinamičkog stereotipa je vrlo složen, a za mnoge pojedince i nedostupan.

Da bi se odgovorilo na pitanje **kako se usvaja tehnika složenog kretanja**, neophodno je prije toga poznavanje tog složenog kretanja.



U praksi sportskog treninga najčešće se primjenjuju sljedeće metode obučavanja:

1. Analitička metoda obučavanja.

2. Sintetička metoda obučavanja.

3. Kompleksna metoda obučavanja.

Analitička metoda obučavanja

Svako složeno kretanje može da se podjeli na segmente, tzv „dinamičke cjeline”, koji se prvo odvojeno obučavaju, pa se poslije međusobno povezuju.



Ova se metoda najčešće koristi prilikom obučavanja složenih sportskih kretanja.



To su najčešće **jednoaktna ili aciklična složena kretanja**, koja su mnogo složenija od cikličnih (trčanje po stazi, trčanje na skijama, trčanje na klizaljicama, trčanje na koturaljkama, plivanje, vožnja biciklom, veslanje i sl.)

Jednoaktna kretanja su sastavljena od sukcesivno povezanih faza, i nije ih uvijek lako uvježbati.

Sintetička metoda obučavanja

Svako složeno kretanje može da se obučava u cjelini, što sve zavisi:

- 1. stepena složenosti tog kretanja**
- 2. motorno-koordinacionih sposobnosti budućeg sportiste.**

Ovom metodom se uvježbavaju i ona jednoaktna kretanja, koja ne mogu da se razlože na „dinamičke cjeline”.

Moglo bi se reći da idealno uvježbano kretanje u sportskoj praksi i ne postoji, jer se u toku razvoja jednog sportiste dešavaju promjene!

Promjene dešavaju na nivou **sile, brzine i izdržljivosti**, na nivou promjene morfološkog statusa, kao i u sferi složenog psihičkog razvoja.



Kompleksna metoda obučavanja

Najčešći oblik obučavanja je obučavanje **kompleksnom metodom.**

Pokušava se sintetičkom metodom, i kada se utvrde oni segmenti, koji se teže obučavaju, onda se oni izdvajaju u „dinamičke cjeline”, pa se obučavaju analitičkom metodom.



2. TRENIRANJE



- ▶ Prvu fazu predstavlja **teoretsko usvajanje** koncepta aktuelnog kretanja.



- ▶ Nakon toga počinje sljedeća faza, a to je **obučavanje.**

Tek kada se složeno kretanje savlada na relativno najvišem psihosomatskom nivou, prelazi se na sljedeću fazu – **TRENIRANJE.**





Suštinu treniranja predstavlja stalna tendencija razvoja **elementarnih biomotornih dimenzija** i usavršavanje dinamičkog stereotipa.

- ✓ **Proces treniranja je vrlo složen;**
- ✓ **Obilježje mu je multidisciplinarno;**
- ✓ **Ne može se sprovesti, ukoliko se ne sprovodi timski;**
- ✓ **„*timski rad*” pretpostavlja rad tima struka**

Sportisti, koji su prošli **obuku** i savladali **tehniku** kretanja do svog najvišeg nivoa, prelaze na sljedeću fazu, gdje se protežirana biomotorna dimenzija podiže do relativno najvišeg nivoa.

- **Npr.** – Gdje je **eksplozivna sila dominantna biomotorna dimenzija**, onda je glavni zadatak sportskog treninga da se, uz održavanje tehnike kretanja na najvišem nivou, podigne i **eksplozivna sila do najvišeg nivoa!**



► Da bi se postigao taj cilj,
neophodno je na bazi
adekvatnih testova
konstruisati jedan
relativno sveobuhvatni
plan i program treninga,
u kome bi se problematika
rješavala sa više aspekata.



Prije nego što bi se počelo sa konstruisanjem planova i programa, neophodno je odrediti sistem pri izboru sredstava za **razvoj aktuelnih biomotornih dimenzija.**



HVALA NA PAŽNJI!



Literatura

Dr Duško Bjelica - Teorija Sportskog treninga

1

Prof. dr Duško Bjelica

Teorija sportskog treninga

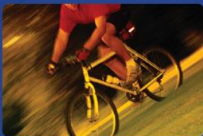
https://www.researchgate.net/publication/323943943_Teorija_sportskog_treninga

Literatura

Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



[https://www.researchgate.net/publication/323943711_SPSPORTSKI_TRENING - teorija metodika i dijagnostika](https://www.researchgate.net/publication/323943711_SPSPORTSKI_TRENING_-_teorija_metodika_i_dijagnostika)