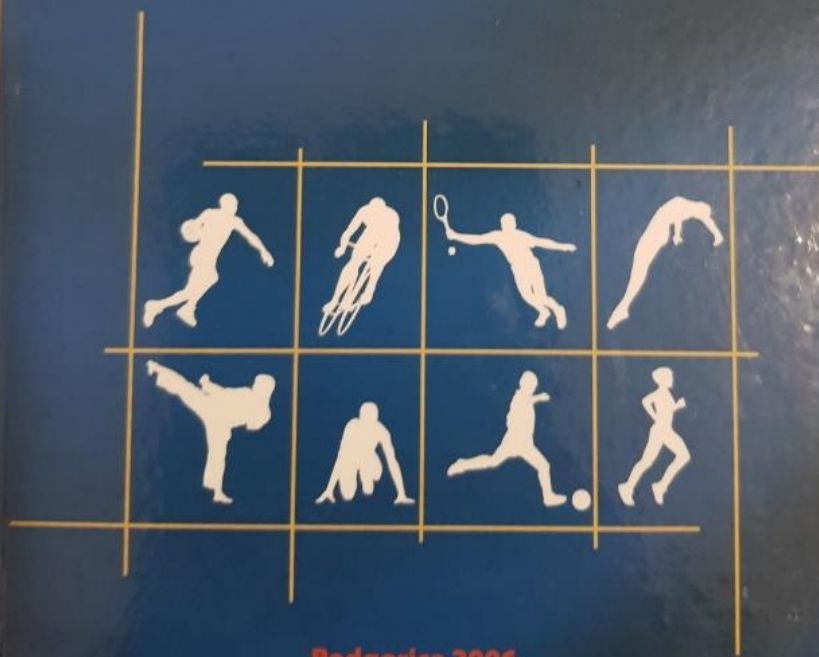


Dr Duško Bjelica

SPORTSKI TRENING



Podgorica 2006.

UNIVERZITET CRNE GORE
BIBLIOTEKA IZ OBLASTI SPORTA I REKREACIJE

DUŠKO BJELICA

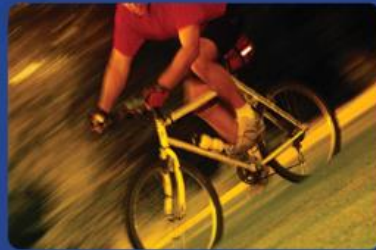
TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA



Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika

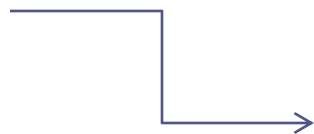


SPORTSKI TRENING



Prof.dr Duško Bjelica
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje - Nikšić

Uvod



POJAM SPORTA

Obučavanje

Tehnika

Taktika

Trening

Elementarne biomotoričke dimenzije:

Sila



Brzina



Izdržljivost

Kibernetički model treninga

- Broj ciklusa.
- **Monostruktura.**
- Polistruktura.



Količina učešća mišićne mase

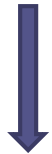
- **Do 33%**
- **Od 33% do 66%**
- **Od 66% do 100%**

VRSTE MIŠIĆNOG NAPREZANJA

Miometrija



Izometrija



Pliometrija



Kvantifikacija upotrijebljene sile

Mala



do 33% od maksimalne sile

Srednja



od 33% do 66% od maksimalne sile

Velika



od 66% do 100% od maksimalne sile

Kvantifikacija upotrijebljene brzine

Mala

do 33% od maksimalne brzine

Srednja

Od 33% do 66% od maksimalne brzine

Velika

od 66% do 100% od maksimalne brzine

Kvantifikacija upotrijebljene izdržljivosti

Mala



do 33% od maksimalne izdržljivosti

Srednja



od 33% do 66% od maksimalne izdržljivosti

Velika



od 66% do 100% od maksimalne izdržljivosti

Relaksacioni intervali između pojedninačnih kontrakcija

Kratkotrajni

Srednjeg trajanja

Dugotrajni

Broj serija na treningu u intermitentnim sportovima

Mali

Srednji

Veliki

Relaksacioni intervali između pojedninačnih serija

Kratkotrajni

Srednjeg trajanja

Dugotrajni

Sistematizacija sportova prema sadržaju treninga

INTERMITENTNI PROSTOR



Sportovi u kojima dominira **sila**



Sportovi u kojima dominira
brzina

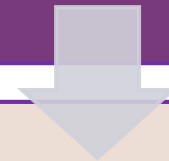


Sportovi u kojima dominira
izdržljivost

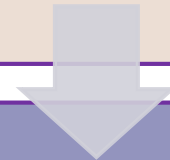
ERGOSTAZIČNI PROSTOR



Sportovi u kojima dominira sila



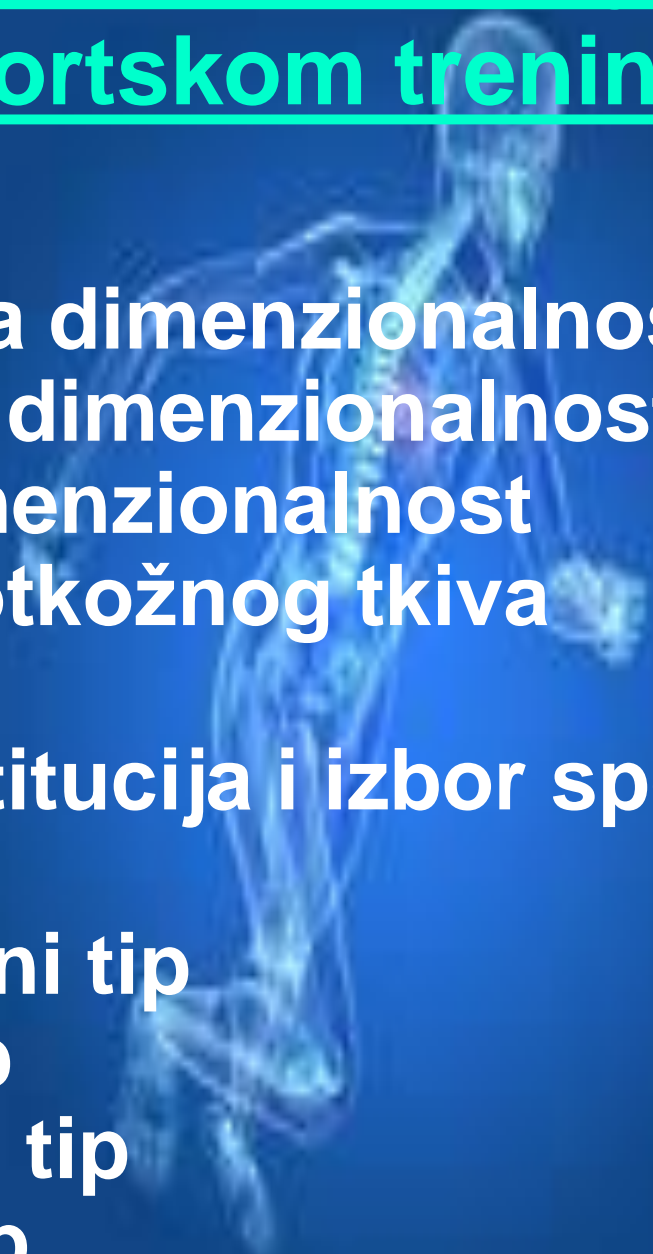
**Sportovi u kojima dominira
brzina**



**Sportovi u kojima dominira
izdržljivost**

MORFOLOGIJA primijenjena u sportskom treningu

- Longitudinalna dimenzionalnost
- Transverzalna dimenzionalnost
- Cirkularna dimenzionalnost
- Adipoznost potkožnog tkiva
- Tjelesna masa
- Tjelesna konstitucija i izbor sportske discipline
 - Leptosomni tip
 - Atletski tip
 - Cerebralni tip
 - Piknički tip



Fiziologija sportskog treninga

- Teorija mišiće kontrakcije.
- Krebsov ciklus.
- Aerobni kapaciteti.
- Anaerobni laktatni kapaciteti.
- Anaerobni alaktatni kapaciteti.
- Teorija zamora.
- Oporavak u sportu.
- Adaptacija.



Psihologija sportskog treninga

- Ličnost
- Karakter
- Temperament
- Motivacija
- Odbrambeni mehanizmi
- Inteligencija
- Vođa (trener).



Pedagoški principi sportskog treninga

Opšti didaktički principi

- Od lakšeg ka težem
- Od prostog ka složenom
- Od poznatog ka nepoznatom
- Od bližeg ka daljem

Primijenjeni didaktički principi (primjer za sportske igre).

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

Nastavne metode u sportskom treningu

- ✓ **Akroamatska metoda**
- ✓ **Erotematska metoda.**
- ✓ **Deiktička metoda.**
- ✓ **Grafička metoda.**
- ✓ **Tekstovna metoda.**
- ✓ **Laboratorijska metoda.**

Vaspitno-obrazovni principi u sportskom treningu

- Inicijativa
- Samopoštovanje
- Verbalna komunikacija
- Eksploracija
- Ne ponoviti grešku
- Inventivnost
- Oponentska pozicija
- Plansko odlučivanje

Istraživačke metode u sportskom treningu

Analitička.

Sintetička.

Induktivna.

Deduktivna.

Komparativna.

Deskriptivna.

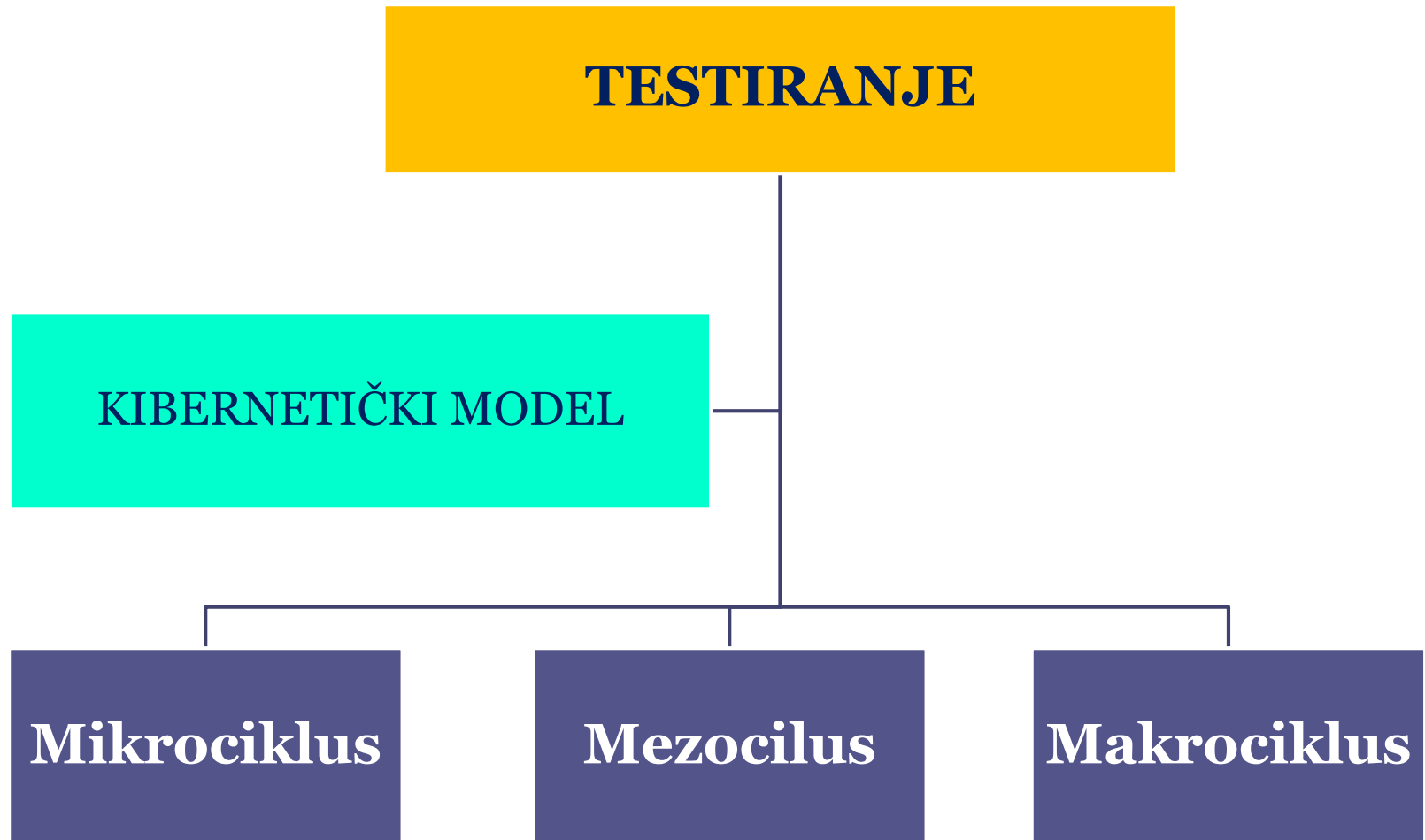
Genetička.

Racionalna.

Empirijska.



Planiranje i programiranje sportskog treninga



MAKROCIKLUS



```
graph TD; A[MAKROCIKLUS] --> B[Pripremni period]; B --> C[Prva pripremna faza]; C --> D[Druga pripremna faza]; D --> E[Osnovni period]; E --> F[Predtakmičarska faza]; F --> G[Takmičarska faza]; G --> H[Prelazni period]; H --> I[Turniri i turneje]; I --> J[Faza aktivnog odmora.]
```

Pripremni period

Prva pripremna faza

Druga pripremna faza

Osnovni period

Predtakmičarska faza

Takmičarska faza

Prelazni period

Turniri i turneje

Faza aktivnog odmora.

Nutricionistika

- Ugljeni hidrati.
- Belančevine.
- Masti.
- Vitamini.
- Proteini.
- Minerali.
- Struktura ishrane.
- Kvalitet.
- Kvantitet.



Doping



Lista

Kontrola



HVALA VAM NA PAŽNJI!



Literatura

Dr Duško Bjelica - Teorija Sportskog treninga

1

Prof. dr Duško Bjelica

Teorija sportskog treninga

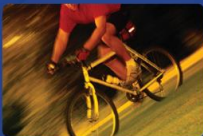
https://www.researchgate.net/publication/323943943_Teorija_sportskog_treninga

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)