

UNIVERZITET CRNE GORE  
BIBLIOTEKA BEO - MEDICINSKI NAUKA

DUŠKO BJELICA

# TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA



Dr Duško Bjelica

# SPORTSKI TRENING

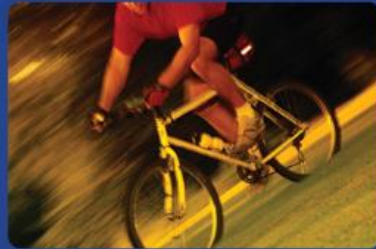


Podgorica 2006.

Prof. dr Duško Bjelica, Prof. dr Franja Fratrić

# SPORTSKI TRENING

teorija, metodika i dijagnostika



Univerzitet Crne Gore  
Fakultet za sport i fizičko vaspitanje



# PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE SPORTSKOG TRENINGA

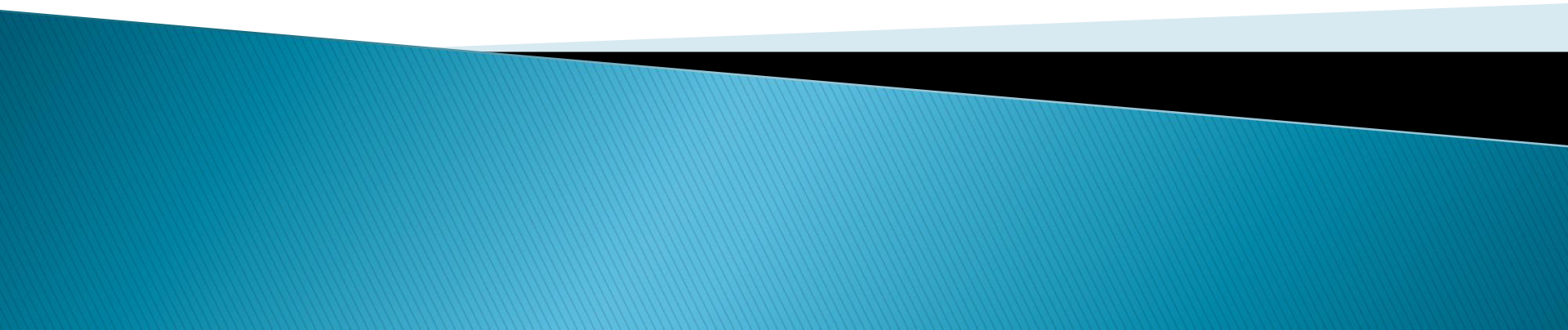
Predmet: **Sportski trening**

Prof.dr Duško Bjelica  
Dr Bojan Mašanović

- ▶ Sa humanog i biološkog aspekta **sport** može da odigra **značajnu ulogu u pravilnom psihosomatskom razvoju** pojedinca.

- ▶ Uz **pravilno djelovanje trenera ne dolazi do narušavanja zdravlja,**
- ▶ kako u tjelesnom tako i u duševnom smislu.



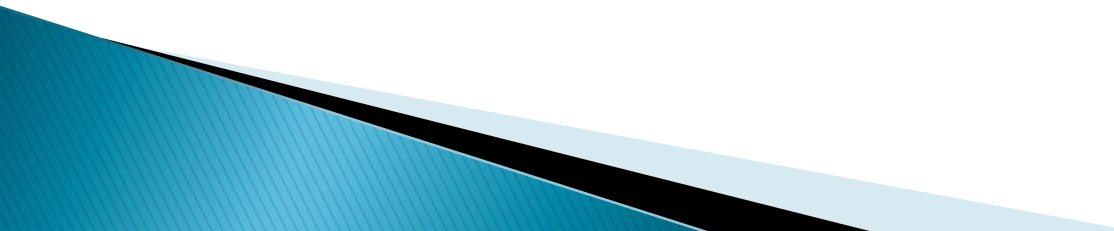
- ▶ **Pravilnom organizacijom rada** na treninzima razvija se **mentalno snažna ličnost**
  - ▶ tjelesno se **obezbjeđuje čvrst organizam,**
  - ▶ **sposoban da se odupre** raznih oboljenja
  - ▶ **obezbjeđen dug život u punom zdravlju.**
- 



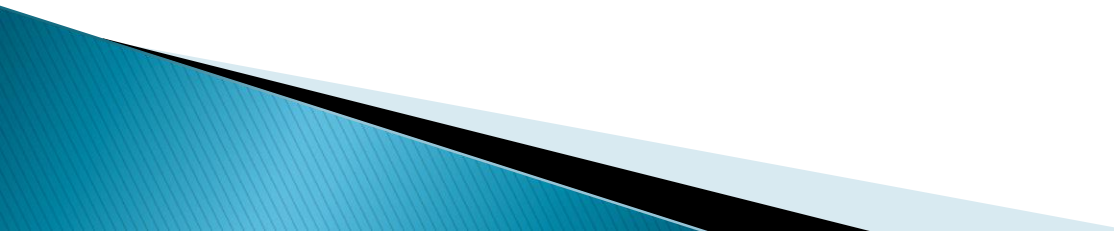
# OPŠTI PRINCIPI SPORTSKOG TRENINGA



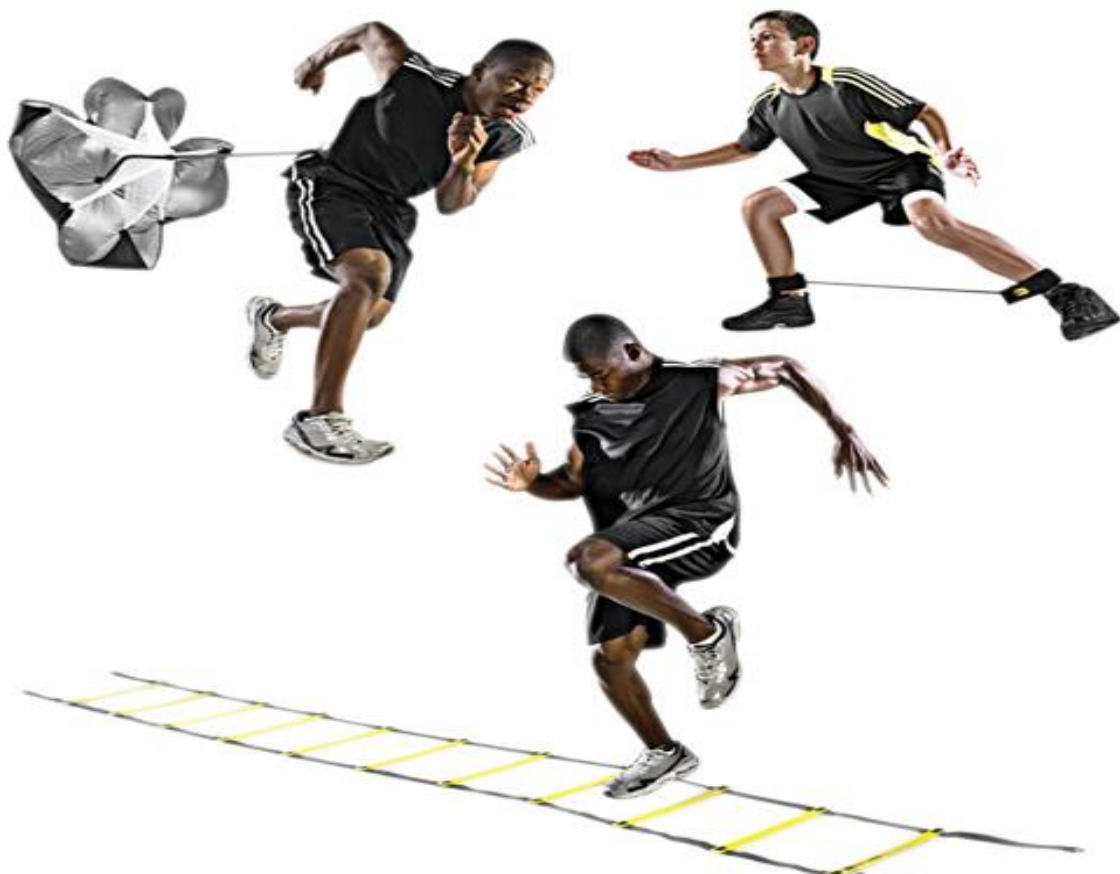
- sila, brzina, izdržljivost mogu se razviti postepenim povećavanjem opterećenja

- ▶ u toku treninga **težimo da** postignemo:
    - relativno **maksimalan rezultat**
    - za relativno **minimalno** vrijeme
    - uz **optimalnu potrošnju energije**
- 

▶ To se **može** postići **samo ako se poštuju** principi:

- od lakšeg ka težem
  - od prostog ka složenom
  - od poznatog ka nepoznatom
- 

- ▶ **Optimalno** za ljudski organizam cijeli ciklus treninga bi:
- ▶ započeo sa **pripremnim**
- ▶ nastavio sa **osnovnim**
- ▶ završio sa **prelaznim** periodom



- ▶ **Najveći dio vremena** bi trebalo odvojiti za **pripremni period**

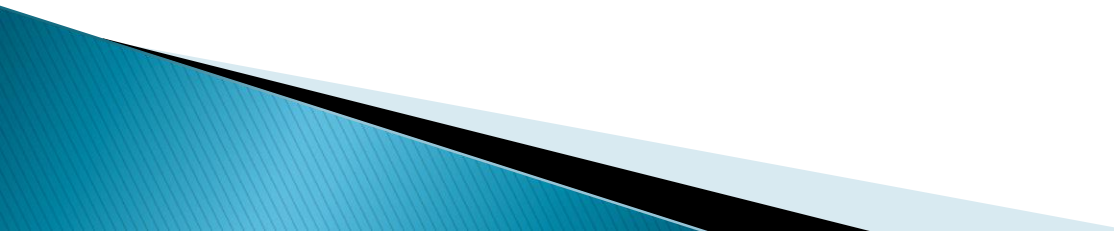
- ▶ *Ukoliko bi se sportski trening sprovodio nesistematski došlo bi do neželjenih posljedica*
- ▶ **bez** odgovarajuće **kontrole**:
  - *zdravstvenog stanja* sportista
  - adekvatnog *doziranja* trenažnog opterećenja
- ▶ **neizbježno bi došlo** do situacija koje bi:
  - *uslovile prekid trenažnog procesa*
  - **negativno** bi se manifestovale **na zdravlje** sportista.

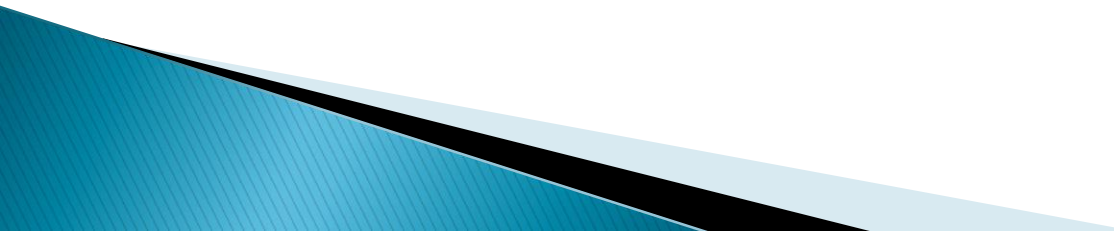


- ▶ Mora se imati vrlo **odgovoran prilaz planiranju i programiranju** treninga
- ▶ naročito u profesionalnom sportu, u svim ciklusima rada:
  - **Makro**
  - **Mezo**
  - **mikrociklusima**





- ▶ gdje je **takmičarski period dugotrajan** postoje **objektivni uslovi da se pojavi pretreniranost**
  - ▶ Simptomi su:
    - blijedilo
    - nesanica
    - neraspoloženje
    - gubitak na težini
    - dekoncentracija
    - aritmija
    - opadanje nivoa biomotornih potencijala
- 

- ▶ Sportisti, koji **ne rade** na **naučno** zasnovanom programu,
  - ▶ nikada **neće dostići** onaj **nivo** biomotornih sposobnosti **koji bi mogli** da dostignu,
- 



Danas se insistira da se trening sprovodi sistematski, a **plan i program treninga** da budu konstruisani **na rezultatima naučno-istraživačkih radova** u toj oblasti

- **Svako veće odstupanje povećava rizik neuspjeha**

**Osmišljena je odgovarajuća struktura ciklusa treninga sa tri perioda:**

# 1. Pripremni period:

**prva** pripremna faza

**druga** pripremna faza

# 2. Osnovni period:

**predtakmičarska** faza

takmičarska faza



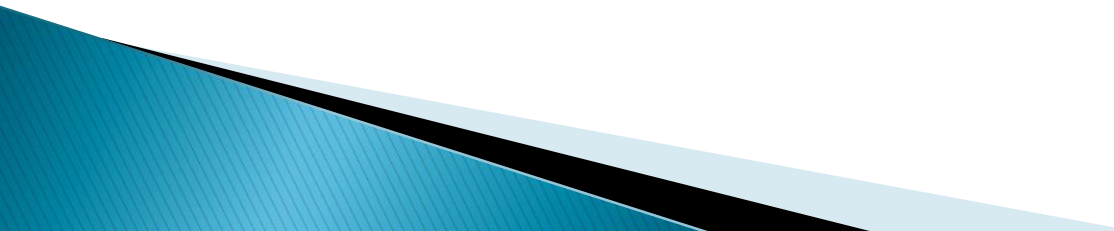
## ▶ 3. Prelazni period:

- turneje i **turniri**
- faza **aktivnog odmora**
- faza **pasivnog odmora**

- ▶ *Ovi periodi nijesu vremenski tačno određeni*
- ▶ *jer njihovo trajanje objektivno ne može da bude tačno određeno*
- ▶ *Trajanje svake faze zavisi od subjektivnih i objektivnih faktora*

- ▶ Da bi se napravio plan i program mora se prvo napraviti **jednačina specifikacije**
- ▶ **Hijerarhijska** **struktura** primarnih karakteristika u određenoj disciplini



- ▶ Određuju se:
    - **Sadržaj** trenažnog procesa
    - Sistematizuju **sredstva**
    - **Količina** rada
    - Tipična **opterećenja**
    - Konkretni **normativi**
- 

▶ **Efikasnost planiranja i programiranja zavisi od UTVRĐENOG POČETNOG STANJA:**

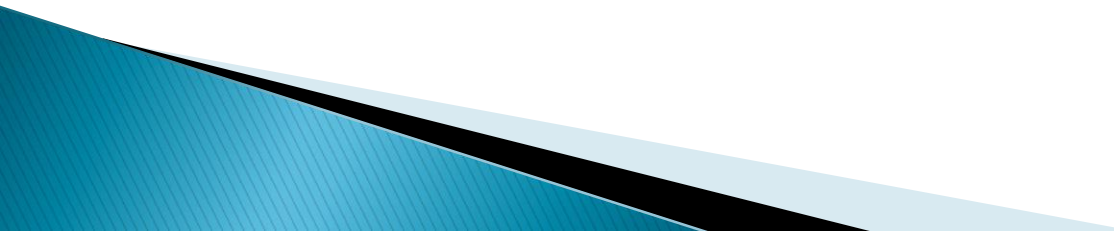
- **morfoloških** karakteristika
- **funkcionalnih** sposobnosti organskih sistema
- **motoričkih** sposobnosti
- tehničko-taktičkih znanja
- **intelektualnih** sposobnosti
- osobina **ličnosti**
- stavova
- interesa
- položaja ličnosti u socijalnom prostoru

- ▶ **Definisanog željenog finalnog stanja**
- ▶ **Pri tome treba imati u vidu**
- ▶ **karakteristike početnog stanja sportiste za koga se sastavlja plan**



- ▶ **Planiranje treninga** je složena upravljačka akcija, koja podrazumijeva:
  - ▶ određivanje **ciljeva i zadataka** trenažnog procesa
  - ▶ **termina postizanja rezultata**
  - ▶ kontrolnih **mjernih instrumenata i normativa**
  - ▶ **vremenskih ciklusa**
  - ▶ **potrebnih** tehničkih, materijalnih i kadrovskih **uslova**



- ▶ **Da bi** plan mogao biti **objektivno postavljen** mora da se bazira na mjerljivim veličinama, dobijenim **dijagnostikom**
  - ▶ Samo **na taj način** će omogućiti **optimalnu valorizaciju** efekata.
- 

- ▶ **Periodizacija je određivanje** trenažnih **ciklusa**, njihovog:
  - Redosljeda
  - Trajanja
  - Karaktera
- ▶ **Za uspješnu** periodizaciju **neophodne** su **informacije o takmičenju** i vremenu kad se očekuje najveća forma

- ▶ **Programiranje treninga**
  - ▶ Predstavlja **složenu upravljačku akciju** u kojoj se na osnovu:
    - utvrđenih **ciljeva i zadataka**
    - vremenskih i materijalno-finansijskih **uslova**
  - ▶ **Određuju:**
    - Sredstva
    - Metode
    - Opterećenja
  - ▶ **radi optimalnog uticaja na transformacione i adaptacione procese** u organizmu sportiste
- 

# Oblici planiranja i programiranja treninga

- **u odnosu na trajanje** sportske pripreme razlikuje se:

Dugoročno

sportska **karijera, dvoolimpijski ciklus**

Srednjoročno

**olimpijski ciklus, dvogodišnji ciklus**



**Kratkoročno**

→ **godišnji makrociklus,**  
**polugodišnji makrociklus**

**Tekuće**

→ **mezociklus-period,**  
**mezociklus-faza**

## Operativno planiranje i programiranje



- ▶ **Mikrociklus**
- ▶ **trenažni dan**
- ▶ **pojedinačan trening**

**Planiranje i programiranje  
pojedinačnog treninga**

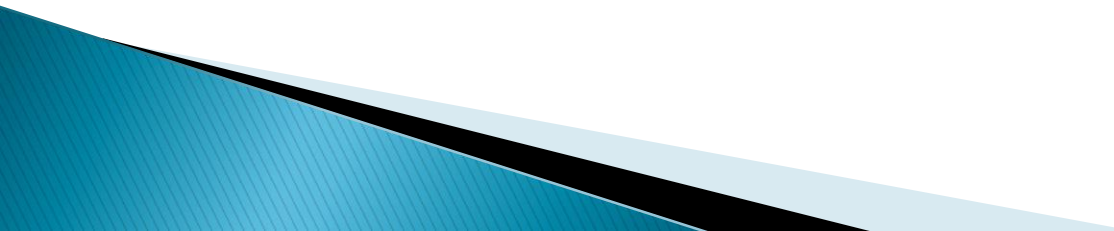
# Dugoročno planiranje i programiranje

- Planiranje **ukupne karijere**
- Obično **2 olimpijska ciklusa**
- Neophodna je **razrada godišnjih planova**
- **za svaku godinu** planira se **postepeno** povećanje obima i intenziteta

- ***Treba da sadrži:***
- **karakteristike** sportista dobijenih dijagnostikom
- Cilj, programsku **usmjerenost** i zadatke
- Makrocikluse, **periode** i njihovo **trajanje**
- **Pokazatelje** nivoa **treniranosti** i tehničko-taktičkih znanja
- Broj i **raspored** glavnih **takmičenja** po makrociklusima
- **orijentacioni obim i intenzitet** trenažnog rada
- **Planirani** sportski **rezultat**
- Materijalno-finasijske i tehničke **uslove**

# Srednjoročno planiranje i programiranje

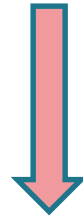
- ▶ **vremenski interval od jednog olimpijskog ciklusa**
- ▶ **Struktura:**
  - 2 dvogodišnja
  - 4 jednogodišnja
- ▶ **prve dvije** godine – akcenat na **bazične** funkcionalne i motoričke **sposobnosti**
- ▶ Treće – situacioni rad
- ▶ Četvrta – korekcija sposobnosti radi visoke forme

- ▶ Potrebno je uvažavati **principe progresije opterećenja**
  - ▶ Svake **naredne** godine startovati **sa većim opterećenjem**
  - ▶ Najviši završni nivo treba da bude sve viši
- 

## Kratkoročno planiranje i programiranje

- ▶ **vremenski interval od godinu dana (makrociklus)**
- ▶ Može biti i **dva polugodišnja** ako se pojavljuju dva takmičarska perioda
- ▶ Između njih drugi pripremni
- ▶ Ako su takmičenja **cijele godine** – 3 makrociklusa

## Tekuće planiranje i programiranje treninga



- ▶ *Odnosi se na **mezociklus** ili planiranje i programiranje perioda od **nekoliko nedjelja***



**Plan i program treba da omoguće *ciljano upravljanje kumulativnim efektima***

**Da *garantuju željeni nivo forme* pojačavajući pozitivne adaptacione promjene**

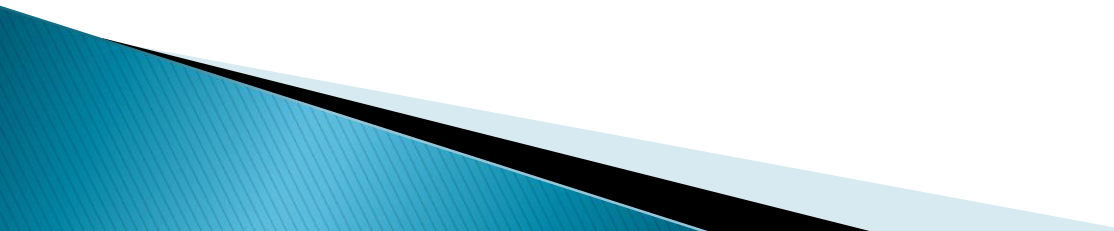
**Da garantuju *visok i stabilan nivo rezultata* u takmičarskom periodu**



- **Operativno programiranje** treninga odnosi se na **mikrociklus**
- na vremenski period od nekoliko dana (**obično jedna nedjelja**).



- ▶ **U mikrociklusu se tačno definišu trenažna:**
  - Sredstva
  - Metode
  - Opterećenja
- ▶ Mikrociklusi su **zatvorene cjeline koje se ponavljaju čineći tako veće cikluse**
- ▶ Mikrociklusi se u većem ciklusu **nadovezuju zavisno od cilja**
- ▶

- ▶ **Precizno** se mogu **utvrditi**:
    - Ciljevi
    - Usmjerenost
    - Broj trenažnih dana
    - Pojedinačnih treninga
    - Sati trenažnog rada
  
  - ▶ Svaki **trening izaziva** određene reakcije **iscrpljenja koje se neutrališu u fazi oporavka**
  
  - ▶ Tada se manifestuje skompenzacija
- 

- ▶ **U sastavljanu** mikrociklusa **oporavak** treba shvatiti kao njegov **sastavni dio**
- ▶ Mora se **obratiti pažnja na distribuciju pojedinačnih treninga** kako ne bi došlo do **neutralizacije kumulativnih efekata**

- ▶ **Pojedinačan trening** - element trenažnog mikrociklusa u kome se ostvaruju neposredni-  
**trenutni efekti**
- ▶ **direktno je povezan sa sadržajem, obimom i intenzitetom** rada prethodnog treninga
- ▶ **Svaki trening sadrži:**
  - Uvodni**
  - Glavni**
  - Završni dio**

## Kod planiranja jednog treninga potrebno je:

- Konkretno **definisati cilj**
- Odrediti **sadržaj** rada
- Distribuciju opterećenja (**obim, intenzitet i intervale odmora**)
- **Metode vježbanja** za razvoj sposobnosti
- Metode **za usvajanje i usavršavanje** tehničko-taktičkih znanja
- **Organizacione oblike** i forme treninga
- Trenažna **pomagala**
- **Mjesto i vrijeme održavanja** treninga



▶ Potrebno je **strogo odrediti optimalni dnevni ciklus:**

- Spavanje
- Ishrana
- Treening
- Odmor
- Slobodne aktivnosti
- Učenje



▶ **I sve to uklopiti u predhodni i naredni dan**





**HVALA NA PAŽNJI!**

# Literatura

*Dr Duško Bjelica – Teorija Sportskog treninga*

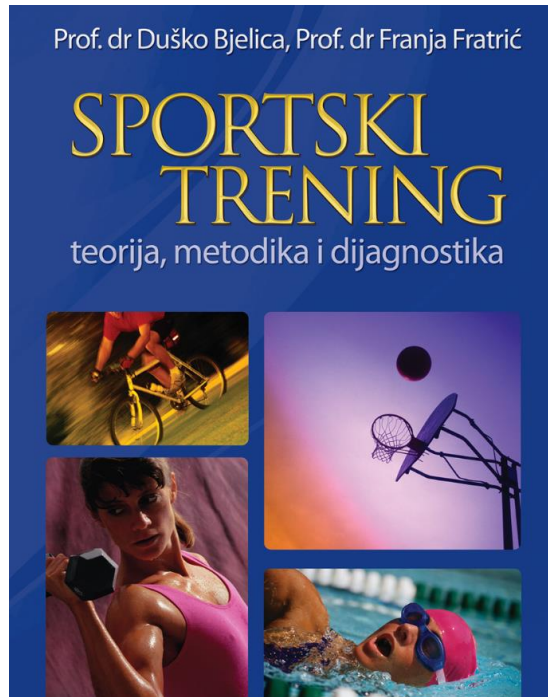
**1**

Prof. dr Duško Bjelica

Teorija sportskog treninga

[https://www.researchgate.net/publication/323943943\\_Teorija\\_sportskog\\_treninga](https://www.researchgate.net/publication/323943943_Teorija_sportskog_treninga)

# Literatura



[https://www.researchgate.net/publication/323943711\\_SPORTSKI\\_TRENING\\_-\\_teorija\\_metodika\\_i\\_dijagnostika](https://www.researchgate.net/publication/323943711_SPORTSKI_TRENING_-_teorija_metodika_i_dijagnostika)