

# SADRŽAJ

Strana

1.	Uvod.....	4
2.	Predmet i ciljevi rada.....	6
3.	Osnovne definicije i pojmovi.....	7
4.	Iz historije trčanja.....	8
5.	Trčanje .....	12
5.1.	Kako započeti trčati.....	12
5.2.	Aerobna aktivnost.....	12
5.3.	Razlozi da se počne trčati.....	13
6.	Kako organizovati takmičenje u krosu.....	15
7.	Duzina staze za takmičenje u krosu.....	16
8.	Osnovna sredstva za razvoj motoričkih sposobnosti trčanja .....	17
8.1.	Izdržljivost.....	17
8.2.	Brzinska izdržljivost.....	17
8.3.	Brzina.....	17
8.4.	Eksplozivna snaga.....	17
8.5.	Opšta snaga.....	17
8.6.	Fleksibilnost.....	17
8.7.	Vještina.....	17
9.	Planiranje treninga po periodima.....	18
9.1.	Struktura međuciklusa.....	19
10.	Metode treninga.....	20
10.1	Trening anaerobnih sposobnosti.....	20
10.2.	Aerobni trening.....	21
10.3.	Aerobni trening.....	23
10.4.	Laktati.....	23
10.5.	Anaerobni prag.....	23
11.	Tehnika trčanja.....	25
11.1.	Obučavanje za tehniku trčanja na srednjim i dugim stazama i kros trčanje.....	25
12.	Trening trkača mlađeg uzrasta.....	27
12.1.	Trening za djecu uzrasta 7 do 10 godina.....	29
12.2.	Trening za djecu uzrasta 11 do 14 godina.....	30
12.2.1.	Trening u sali.....	31
12.2.2.	Trening na otvorenim terenima.....	32
12.2.3.	Trening Daria Bjeljarevića za Prvenstvo SRJ u krosu za pionire.....	33
12.3.	Trening u uzrastu od 15 do 18 godina.....	35
13.	Oblici treninga kod naprednih takmičara, seniora-ki.....	37
13.1.	Trening Biljane Cvijanović za KEŠ.....	39
14.	Zaključak.....	40
	Literatura.....	41