

S A D R Ź A J

PREDGOVOR	4
1. UVOD U TEORIJU SPORTSKOG TRENINGA	5
1.1. OSNOVNE KARAKTERISTIKE SPORTA	5
SISTEM SPORTSKE PRIPREME	6
1.2. FORME SPORTA	7
1.3. FUNKCIJE SPORTA	8
1.4. KLASIFIKACIJA SPORTSKIH GRANA	10
2. ZAKONITOSTI SPORTSKOG TRENINGA	13
2.1. USMERENOST KA MAKSYMALNOM REZULTATU, SPECIJALIZACIJA I INDIVIDUALIZACIJA	13
2.2. ODNOS OPŠTE I SPECIFIČNE PRIPREME U TRENINGU	14
2.3. KONTINUIRANOST TRENAŽNOG PROCESA	18
2.4. POSTEPENO POVEĆANJE OPTEREĆENJA I VALOVITOST DINAMIKE OPTEREĆENJA	22
2.5. CIKLIČNOST PROCESA TRENINGA	24
3. VRSTE PRIPREME SPORTISTE	26
3.1. VRSTE PRIPREME SPORTISTE	26
3.2. FIZIČKA PRIPREMA	27
3.3. TEHNIČKA PRIPREMA	27
3.4. TAKTIČKA PRIPREMA	30
3.5. PSIHOLOŠKA PRIPREMA	33
3.6. TEORIJSKA PRIPREMA	35
3.7. INTEGRALNA PRIPREMA	35
4. METODE, SREDSTVA I OPTEREĆENJA U SPORTSKOM TRENINGU	37
4.1. VRSTE METODA TRENINGA	37
4.2. METODE OBUKE	38
4.2.1. SINTETIČKI METOD	39
4.2.2. ANALITIČKI METOD	39
4.2.3. KOMPLEKSNI METOD	40
4.3. METODE OPTEREĆENJA	41
4.3.1. KONTINUIRANI METOD	41
4.3.2. INTERVALNI METOD	43
4.3.3. TAKMIČARSKI METOD	45
4.4. METODE INFORMACIJE	45
4.4.1. OSNOVNE METODE INFORMACIJE	46
4.4.2. POMOĆNE METODE INFORMACIJE	50
4.5. SREDSTVA TRENINGA	51
SREDSTVA TRENINGA	51
4.5.1. TAKMIČARSKA SREDSTVA	52
4.5.2. SPECIFIČNO-PRIPREMNA SREDSTVA	53
4.5.3. OPŠTE-PRIPREMNA SREDSTVA	54

4.6. OPTEREĆENJE U SPORTSKOM TRENINGU	54
4.6.1. KARAKTERISTIKE OPTEREĆENJA	54
4.6.2. KOMPONENTE OPTEREĆENJA	59
4.7. ZAMOR I OPORAVAK U SPORTU	61
5. PERIODIZACIJA SPORTSKOG TRENINGA	65
5.1. SPORTSKA FORMA	65
5.2. STRUKTURA SPORTSKOG TRENINGA	70
5.2.1. POJEDINAČNI TRENING	71
5.2.2. MIKROCIKLUS TRENINGA	75
5.2.3. MEZOCIKLUS TRENINGA	80
5.2.4. MAKROCIKLUS TRENINGA	88
5.2.5. STADIJUMI SPORTSKE KARIJERE	96
OSNOVNA LITERATURA	100