

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| UVOD U TEORIJU I METODIKU SPORTSKOG TRENINGA | 5 |
| SPORTSKI NAČIN ŽIVOTA U SISTEMU SPORTA | 9 |
| <i>FENOMEN ŽIVOTA I KRETANJA (ANTROPOMOTORIKE)</i> | 9 |
| <i>PRIRODNI FAKTORI</i> | 10 |
| <i>IGRA</i> | 11 |
| <i>OBRAZOVANJE SPORTSKIH SUBJEKATA</i> | 11 |
| <i>VASPITANJE</i> | 12 |
| <i>SPORT</i> | 12 |
| <i>OSNOVNI SADRŽAJI SPORTSKOG TRENINGA</i> | 12 |
| TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA | 14 |
| <i>MESTO TEORIJE SPORTSKOG TRENINGA U SISTEMU TEORIJE O LJUDSKOM SAMOKRETANJU I KRETANJU</i> | 14 |
| <i>INTERPRETACIJA TEORIJE SPORTSKOG TRENINGA</i> | 15 |
| <i>OSNOVNI SADRŽAJI TEORIJE SPORTSKOG TRENINGA</i> | 16 |
| SPORTSKA STVARNOST I ČINJENICE | 16 |
| KVANTITATIVNE I KVALITATIVNE ČINJENICE SPORTSKOG TRENINGA | 16 |
| SPORTSKA TRENIRANOST | 16 |
| SPORTSKA FORMA | 17 |
| SELEKCIJA U SPORTU | 21 |
| SPORTSKA OPTEREĆENJA | 22 |
| ZAMOR I OPORAVAK SPORTISTA | 23 |
| PRETRENIRANOST | 27 |
| SADRŽAJI TRENINGA | 28 |
| ORGANIZACIJA TRENAŽNOG PROCESA | 29 |
| TRENAŽNI PRINCIPI | 30 |
| METODE U SPORTU | 30 |
| SPORTSKO TAKMIČENJE | 32 |
| DIDAKTIČKO - METODIČKE OSNOVE TRENIRANJA | 33 |
| GENERALNI ANTROPOMOTORIČKI PROJEKT (GAP) | 33 |
| TEORIJSKE I PRAKTIČNE OSNOVE ANTROPOMOTORIČKOG UČENJA (TRENIRANJA) | 36 |
| TEORIJSKO-PRAKTIČNI MODEL ANTROPOMOTORIČKOG UČENJA (TRENIRANJA) | 36 |
| VASPITNO-OBRAZOVNI SADRŽAJI SPORTSKOG TRENINGA | 41 |
| METODIKA TRENINGA SNAGE | 52 |
| VELIČINA OPTEREĆENJA U TRENINGU SNAGE ZA SPORTISTE | 54 |
| METODE ZA TRENIRANJE SNAGE | 55 |
| PLANIRANJE TRENINGA SNAGE | 55 |
| KRUŽNI TRENING – TRENIRANJE IZDRŽLJIVOSTI U SNAZI | 57 |
| PROBLEMI TRENINGA SNAGE U MEZOCIKLUSIMA | 57 |
| VEŽBE SNAGE | 59 |

| | |
|---|------------|
| DOPUNSKE VEŽBE SNAGE..... | 62 |
| TRENIRANJE SNAGE SA DODATNIM OPTEREĆENJEM | 64 |
| TOPOGRAFIJA VEŽBI SNAGE | 67 |
| STREČING | 74 |
| METODIKA TRENINGA BRZINE | 79 |
| METODIKA TRENINGA POKRETLJIVOSTI (FLEKSIBILNOSTI) | 83 |
| METODIKA TRENINGA KOORDINACIONIH SPOSOBNOSTI | 85 |
| METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI | 92 |
| OSNOVNI POJMOVI | 92 |
| BAZIČNA IZDRŽLJIVOST – AEROBNA IZDRŽLJIVOST | 94 |
| SPECIFIČNA IZDRŽLJIVOST | 96 |
| SKAKAČKA IZDRŽLJIVOST | 100 |
| SPECIFIČNA BRZINSKA IZDRŽLJIVOST | 101 |
| METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI U KOORDINACIJI | 102 |
| METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI U VOĐENJU SPORTSKE BORBE ... | 104 |
| PLANIRANJE SPORTSKOG TRENINGA | 105 |
| PLANIRANJE..... | 105 |
| PERIODIZACIJA CIKLUSA I SADRŽAJA..... | 107 |
| TEORIJSKA I PRAKTIČNA ZNANJA ZA PLANIRANJE TRENIRANJA U MIKROCIKLUSU | 118 |
| PLAN ZA JEDAN DAN..... | 121 |
| PLAN JEDNOG TRENINGA..... | 124 |
| PLAN ZA UTAKMICU..... | 127 |
| DELOVANJE FAKTORA IZ OKRUŽENJA..... | 128 |
| KONTROLA EFEKATA TRENIRANJA | 131 |
| SPORTSKA DOKUMENTACIJA..... | 134 |
| TAKMIČENJE U SPORTU | 136 |
| CILJEVI TAKMIČENJA..... | 136 |
| SPORTSKA POBEDA I SPORTSKO DELO | 137 |
| POBEDA I NAGRADE | 137 |
| ŠKOLSKA TAKMIČENJA | 138 |
| REKREATIVNA TAKMIČENJA | 138 |
| SPORTSKA TAKMIČENJA | 138 |
| TAKMIČENJE PROFESIONALNIH TIMOVA | 139 |
| ORGANIZOVANOST TAKMIČENJA..... | 140 |
| ZVANIČNA SPORTSKA PRAVILA..... | 141 |
| PROPOZICIJE TAKMIČENJA | 142 |
| PROTOKOL ZA UTAKMICE | 142 |
| SISTEMI TAKMIČENJA..... | 142 |
| SPORTSKI TAKMIČARSKI KALENDAR..... | 143 |
| PRIMENA NAUČNOG ISTRAŽIVANJA U SPORTU | 144 |
| NAUČNO SAZNAVANJE..... | 144 |
| OSNOVNE FUNKCIJE NAUČNIH SAZNAVANJA | 144 |
| PREDMET NAUČNOG ISTRAŽIVANJA | 145 |
| PROBLEM NAUČNOG ISTRAŽIVANJA..... | 146 |
| CILJ NAUČNOG ISTRAŽIVANJA..... | 146 |

| | |
|---|------------|
| METODE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA | 146 |
| STVARNOST I ČINJENICE | 148 |
| SREĐENOST NAUČNIH SAZNANJA (SISTEMATIČNOST) | 149 |
| SPORTSKA TERMINOLOGIJA I POJMOVI | 149 |
| ZAKONI | 150 |
| TEORIJA | 150 |
| NAUČNI SISTEM ZNANJA U SPORTU | 151 |
| OSNOVNE STRUKTURE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA U SPORTU | 151 |
| STRUKTURE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA | 152 |
| NAUČNA INFORMACIJA | 154 |
| VALORIZACIJA (VREDNOVANJE) SPORTA | 159 |
| PROJEKAT ZA NAUČNO ISTRAŽIVANJE | 161 |
| ORIJENTACIJA, SELEKCIJA I MODELI SPORTISTA | 163 |
| ORIJENTACIJA | 163 |
| SELEKCIJA | 163 |
| SPORTSKI TALENAT I GENIJALNOST | 174 |
| MODELIRANJE | 174 |
| SELEKTOR | 178 |
| TRENER | 178 |
| SPORTSKI TIM | 183 |
| ETIKA U SPORTSKOM TRENINGU | 188 |
| DUŠTVENA STRATEGIJA ZA IZGRAĐIVANJE MORALNIH I KARAKTERNIH OSOBINA SPORTISTA | 188 |
| OSNOVNI FAKTORI ZA FORMIRANJE KARAKTERNIH CRTA LIČNOSTI SPORTISTA I DRUGIH SPORTSKIH SUBJEKATA | 189 |
| KODEKS PONAŠANJA ZA RODITELJE | 189 |
| KODEKS PONAŠANJA ZA TRENERE | 190 |
| KODEKS PONAŠANJA ZA SPORTISTE | 191 |
| KODEKS PONAŠANJA ZA GLEDAOCE | 191 |
| KODEKS PONAŠANJA ZA SPORTSKE FUNKCIONERE I ČLANOVE UPRAVA | 192 |
| KODEKS PONAŠANJA ZA SUDIJE | 193 |
| ISHRANA SPORTISTA | 194 |
| ŠTA JE TO PRAVILNA SPORTSKA ISHRANA | 194 |
| HRANLJIVE MATERIJE | 195 |
| VRSTE PREHRAMBENIH NAMIRNICA | 197 |
| DNEVNA ISHRANA SPORTISTA | 199 |
| REGULISANJE TELESNE TEŽINE | 200 |
| ISHRANA NA TAKMIČENJU | 200 |
| ISHRANA POSLE UTAKMICE | 201 |
| OSNOVNA ZNANJA O ISHRANI | 201 |
| ISHRANA NA PUTOVANJU | 202 |
| LITERATURA | 203 |
| BELEŠKE O AUTORIMA | 207 |