

SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
1.1. Istorijski razvoj atletike.....	4
1.2. Razvoj specifične motoričke sposobnosti	5
1.3. Antropometrijske karakteristike sprintera	8
1.3.1 Morfološke dimenzije	8
1.3.2. Fiziološke osobine	10
1.3.3. Alaktatno anaerobni sistem	11
1.3.4. Laktatno anaerobni sistem	11
1.3.5. Aerobni energetski sistem	11
1.4. Kognitivne i konativne sposobnosti	12
1.5. Motoričke sposobnosti	14
1.5.1. Brzina.....	14
1.5.2. Snaga.....	15
1.5.3. Izdržljivost	17
1.6. Specifičnost sprinterskog treninga.....	17
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	19
3. PROBLEM, PREDMET I CILJ RADA	25
4. METOD RADA.....	26
4.1. Biomehanička analiza sprinterskog koraka	26
4.2. Metode za razvoj brzine.....	28
4.2.1. Pomoćne metode rada u trenažnom procesu za razvoj brzine	30
4.3. Metodika obuke tehnike sprinterskog trčanja	31
4.3.1. Start i startno ubrzanje	31
4.3.2. Vježbe za razvoj starta i startnog ubrzanja	32
4.3.3. Trčanje po distanci	33

4.3.4. Specijalne vježbe za sprintere	34
4.3.5. Tehnika trčanja u finišu	36
4.3.6. Razvoj brzinske izdržljivosti kod sprintera.....	36
4.3.7. Razvoj opšte izdržljivosti kod sprintera.....	38
5. PERIODIZACIJA SPORTSKOG TRENINGA	40
5.1. Godišnje planiranje	42
5.1.1. Planiranje takmičenja.....	42
5.1.2. Planiranje makrociklusa.....	43
5.1.3. Planiranje perioda i etapa treninga.....	44
5.2. Planiranje mikrociklusa	45
5.3. Planiranje vrhunca postizanja sportskog rezultata.....	47
5.4. Planiranje pojedinačnog treninga.....	48
6. ZAKLJUČAK	50
7. LITERATURA	51