

SADRŽAJ

PREDGOVOR.....	3
1. UVOD.....	9
2. SPORTSKI REZULTAT, SPORTSKA FORMA, TRENAŽNI PROCES ...	13
ETAPA OSNOVNOG - SVESTRANOG TRENINGA	17
ETAPA USMERENOG TRENINGA	17
ETAPA SPECIJALISTIČKOG TRENINGA	17
ETAPA VRHUNSKOG SPORTSKOG STVARALAŠTVA.....	17
3. FAKTORI UTICAJA NA SPORTSKU FORMU.....	19
4. USMERENOST TRENAŽNOG PROCESA	23
FIZIČKA PRIPREMA	23
TEHNIČKA PRIPREMA	24
TAKTIČKA PRIPREMA	26
PSIHOLOŠKA PRIPREMA.....	35
5. ZAKONITOSTI TRENAŽNOG PROCESA.....	41
Jedinstvo opšte i specijalne pripreme ili usmerenost ka cilju	41
1. Neprekidnost - kontinuiranost treninga.....	41
2. Valovitost opterećenja	43
3. Cikličnost	44
6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U GODIŠNJEM TRENAŽNOM CIKLUSU - PLAN I PROGRAM	47
7. UPRAVLJANJE TRENAŽNIM PROCESOM.....	51
8. VIŠEGODIŠNJE PLANIRANJE, PERIODIZACIJA, TAKMIČENJA	67
FIZIOLOŠKE OSNOVE PERIODIZACIJE	69
CIKLUSI TRENAŽNOG PROCESA	73
MIKROCIKLUS	74
MEZOCIKLUS	77
MAKROCIKLUS I PERIODI GODIŠNJE STRUKTURE TRENINGA	79

PRIPREMNI PERIOD	80
Prva pripremna faza – faza bazične pripreme	81
Druga pripremna faza- faza specifične pripreme	82
OSNOVNI PERIOD	83
Predtakmičarska faza	83
Takmičarska faza	84
PRELAZNI PERIOD	85
9. MODELI PERIODIZACIJE	89
LINEARNI MODEL PERIODIZACIJE	90
NELINEARNI MODEL PERIODIZACIJE	91
BLOK PERIODIZACIJA	93
REFERENCE	100
10. USAVRŠAVANJE FAKTORA EFIKASNOSTI, FIZIOLOŠKI PRINCIPI PROGRAMIRANJA	103
TRENING BRZINE	108
TRENING MAKSIMALNE POTROŠNJE KISEONIKA (VO ₂ MAX) ...	108
TRENING AEROBNOG PRAGA	109
TRENING TOLERANCIJE NA LAKTATE	110
TRENING TAKMIČARSKOG TEMPA	111
IZDRŽLJIVOST	114
BRZINA	116
ZGLOBNA POKRETLJIVOST I ISTEGLJIVOST	117
KOORDINACIJA	118
KLASIFIKACIJA TRENAŽNIH METODA RADA	119
METODOLOGIJA MIŠIĆNE PRIPREME ili STRUKTURA ČASA TRENINGA	123
Zagrevanje (uvodni deo)	124
Tema mišićnog treninga (osnovni deo)	126
Opuštanje (završni deo)	129
SPORTSKI TRENING	129
Principi učenja	134
11. FIZIOLOŠKE OSNOVE TRENAŽNOG PROCESA	137

OPTEREĆENJE – FAKTORI DOZIRANJA / OBARANJE OPTEREĆENJA-TAPERING	142
LITERATURA	165
12. PRETRENIRANOST	169
13. CIKLUSI PRIPREMA VAN MESTA STANOVANJA	171
OPORAVAK (mladih) SPORTISTA	173
14. PROBLEMI SELEKCIJE I DIJAGNOSTIKE U SPORTU	177
DIJAGNOSTIČKE PROCEDURE	179
INDIREKTNA PROCENA NIVOA MLEČNE KISELINE PREMA FREKVENCiji PULSA	186
EUROFIT BATERIJA TESTOVA	193
REDOSLED MOTORIČKIH TESTOVA	194
15. VODEĆE MOTORNE OSOBINE VRHUNSKIH SPORTISTA	207
ORGANIZACIJA RADA U UPRAVLJANJU TRENAŽNOG PROCESA .(timski rad)	208
PRIMERI UPRAVLJANJA TRENINGOM U POJEDINIM SPORTOVIMA	210
O ORGANIZACIJI TRENINGA	210
Kako najbolje iskoristiti bazenski prostor	210
Varijacije rasporeda na treningu	211
Talasna formacija	211
Kružna formacija	211
Korišćenje sata	212
Merenje pulsa kao oslonac razvoja samopouzdanja	213
Zašto plivač treba da vodi svoj dnevnik	214
Trening tehnike	214
Suvi trening	215
Kondicione vežbe na suvom	216
O TRENINGU	218
Postavljanje cilja	218
Deo za plivače	218
Timska administracija	219
Treniranje	219

Individualni kapacitet za treniranje	221
Ciklični trening	221
Trening metode	223
Odnos rad - odmor.	224
Intervalni trening	226
PROCEDURA TRENINGA	
(Okvirni efekti određenih rad/odmor odnosa)	227
Različiti tipovi intervalnog treninga	228
16. SPECIFIČNOSTI TRENAŽNOG PROCESA MLADIH	235
Saveti trenerima.	239
Kretni sadržaji dece preporučljivi u pojedinim senzitivnim periodima .	243
17. DOPING	249
LITERATURA.	251