

PREDGOVOR

Pokret je najrasprostranjenija manifestacija života. Pokret čoveka, ili humana locomocija, doveden je u raznim životnim delatnostima, a posebno u sportu, do savršenstva. Da bi pokret bio tako savršen njega moraju da podrže razni organi: organi koji registruju i analiziraju spoljašnje nadražaje i kreiraju, u odnosu na tako dobijenu informaciju, a u skladu sa potencijalom organizma, optimalnu reakciju. Zatim organi koji pripremaju energiju za izvođenje planiranog pokreta, kao i organi koji izvode sam pokret. Pokret je dakle složena sinergijska manifestacija različitih potencijala čovekovog organizma. I ne samo to, jednom naučeni pokret se stalno menja, prilagođava datim uslovima okruženja, sa jedne strane, kao i promenljivim nivoima sposobnosti organizma sa druge strane. Upravo ovu tehnologiju podsticaja razvoja organa i sistema koji obezbeđuju pokret i usavršavaju ga, definiše ova knjiga. Naravno samo njene najelementarnije aspekte, pa se zato i samim naslovom knjiga ograđuje. Ispisano predstavlja samo osnove sportskog treninga, dakle predstavlja samo presek najrelevantnijih informacija koje mogu da budu uporište treneru u promišljanju najracionalnijih trenažnih postupaka.

Ovi "osnovi sportskog treninga" se pridružuju čitavom nizu tekstova drugih autora, sa ciljem da doprinesu razumevanju složene problematike upravljanja trenžnim procesom jer i u delatnosti trenažnog rada, kao i u čitavom nizu drugih, čovek ima veliku šansu da pogreši. Za razliku od drugih delatnosti greške nisu odmah uočljive. Manifestuju se mnogo kasnije i po pravilu tek kada ih više nije moguće popraviti. I naravno, posledice takvih grešaka snose sami sportisti.

Predgovorom ovoga izdanja ukazuje se da je osnovni tekst iz predhodnih izdanja korigovan, dopunjen istraživanjima i tekstovima drugih autora, posebno Sergeja Ostojića i Marka Stojanovića.

Autor