

1. UVOD

Uspjeh u svakom sportu, pa tako i u atletici odnosno trčanju na dugim prugama zavisi od više faktora između kojih posebno mjesto zauzima kvalitetno planiranje, programiranje i kontrola procesa sportske pripreme. Permanentnim angažovanjem atletskih stručnjaka i naučnika proces planiranja i programiranja treninga u atletici je u dobroj mjeri generalno istražen, a rezultati istraživanja su aplicirani u praksu, ali ipak, zbog širine fizičkih aktivnosti koje sačinjavaju atletiku, kao i činjenica da je atletski sport rasprostranjen u svim zemljama svijeta, ne postoji unificirani modeli planiranja i programiranja u atletici već se svakom atletičaru prilazi sa različitim pristupom odnosno planom rada.

Ciklus treninga u skladu s kalendarom takmičenja planira se i programira u više koraka pri čemu svaki korak mora biti dobro definisan i izvodiv u datim okolnostima. Uspješno planiranje i programiranje treninga gotovo je nemoguće ostvariti bez poznavanja osnovnih segmenata kao što su funkcionalne, motoričke, antropomoterijske i druge sposobnosti sportiste, njegova fizička pripremljenost kao i organizacije rada u toku trenažnog procesa.

U ovom radu biće upravo objašnjeni najbitniji gore navedeni elementi koji utiču na planiranje i programiranje treninga, kao i njihova povezanost sa procesom treninga vrhunskog trkača na duge pruge. Osim plana i programa treninga u ovom radu prikazani su i primjeri za razvoj pojedinih sposobnosti koje utiču na uspjeh u atletici, odnosno trčanju na dugim prugama.