

SADRŽAJ

1.	UVOD.....	4
1.1	Predmet rada	5
1.2	Problem rada	5
1.3	Cilj rada.....	5
1.4	Zadaci rada.....	5
1.5	Metode rada	5
1.6	Definisanje osnovnih pojmova u radu.....	6
2.	DEFINICIJA TRČANJA	7
2.1	Podjela trčanja	7
2.2	Dugoprugaške discipline u trčanjima	8
2.2.2	Disciplina 10000m	11
2.2.3	Disciplina maraton	11
3.	OSNOVNE PRETPOSTAVKE PLANIRANJA TRENAŽNOG PROCESA	12
4.	ZNAČAJ FUNKCIONALNIH KARAKTERISTIKA KOD PLANIRANJA TRENINGA	13
4.1	Transportni sistem	13
4.1.1	Respiratni sistem	14
4.1.2	Kardiovaskularni sistem	14
4.2	Energetski izvori	15
4.2.1	ATP.....	15
4.2.2	Anaerobna glikoliza (produkt mliječne kiseline)	15
4.2.3	Aerobna glikoliza- oksidativni sistem	16
5.	ZNAČAJ ANTROPOMETRIJSKIH KARAKTERISTIKA KOD PLANIRANJA TRENINGA	17
5.1	Odnosi visine i tijela (morfološka i skeletna obilježja)	18
5.1.1	Morfološka obilježja	18
5.1.2	Skeletne karakteristike	18

6.	MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I NJIHOVA ULOGA U PLANIRANJU I PROGRAMIRANJU TRENINGA.....	19
6.1	Značaj motoričkih sposobnosti kod planiranja treninga	19
6.2	Brzina.....	20
6.3	Snaga	21
6.4	Fleksibilnost	23
6.5	Izdržljivost	24
6.5.1	Aerobna izdržljivost	24
6.5.2	Anaerobna izdržljivost	26
7.	PLANIRANJE I ORGANIZACIJA RADA U TOKU TRENAŽNOG PROCESA.....	27
7.1	Trener	27
7.2	Tehnolog sporta	28
7.3	Psiholog	28
7.4	Ljekar	28
7.5	Nutricionista	29
7.6	Fizioterapeut.....	29
7.7	Biomehaničar	30
7.8	Pomoćni treneri	30
8.	PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA VRHUNSKOG DUGOPRUGAŠA	31
8.1	Principi programiranja treninga.....	31
8.2	Planiranje godine treninga	33
8.3	Periodizacija treninga.....	38
8.3.1	Makrociklus	39
8.3.2	Razdoblje	39
8.3.3	Etapa.....	39
8.3.4	Mikrociklus	39
8.3.5	Pojedinačni trening	40
8.3.6	Jedinica treninga	40
9.	ZAKLJUČAK	41
10.	LITERATURA	42