

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U PODRUČJU SPORTA	2
2.1. Upravljanje u području sporta	3
2.2. Višegodišnji ciklus treninga (dugoročno planiranje i programiranje)	4
2.3. Godišnji ciklus treninga (kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje)	4
2.4. Programiranje treninga u borilačkim sportovima	8
2.4.1. Oblici planiranja i programiranja treninga	8
3. DŽIU-DŽICU SPORT	12
4. TEORIJSKI OKVIR	13
4.1. Model džiu-džicu sporta	13
4.2. Osnovne karakteristike džiu-džice kao takmičarske discipline	15
4.3. Principi džiu-džicu sporta	19
5. METODOLOGIJA RADA	22
5.1. Predmet i problem rada	22
5.2. Cilj i zadaci rada	22
6. OSNOVE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA U DŽIU-DŽICU	23
6.1. Ciljevi treninga	23
6.2. Spremnost sportiste da uradi zadatak	24
6.3. Izbor strategija za dostizanje ciljeva	24
6.4. Merenje rezultata	25
6.5. Najvažniji parametri koje mora da sadrži svaki stručno izrađen plan treninga..	25
6.6. Programiranje	27
6.7. Osnovne slabosti u radu sa seniorima	27
6.8. Osnovne slabosti u radu sa mlađim uzrasnim kategorijama	28
6.9. Priprema časa treninga	28
6.9.1. Obrazac za pripremu časa treninga	29
6.9.2. Pripremna faza	29
6.9.3. Operativna faza	30
6.9.4. Verifikativna faza	30
6.9.5. Aplikativna faza	30
6.9.6. Specifičnosti trenažnog procesa dece u džiu-džicu sportu	31
7. TAKMIČENJA U DŽIU-DŽICU SPORTU	32
7.1. Broj nastupa na takmičenjima	32
7.2. Evidencija na treningu i takmičenju	32

7.3. Zadaci trenera	33
7.3.1. Konsultacije	33
7.3.2. Lekarski pregled i osiguranje	34
7.3.3. Testiranje	34
7.3.4. Dokumentacija	34
7.3.5. Odnosi sa medijima	34
8. ORGANIZACIJA PROCESA PRIPREMA ZA DŽIU-DŽICU BORBU ..	35
8.1. Planiranje priprema	35
8.1.1. Perspektivni plan priprema	35
8.1.2. Periodični (ciklusni) plan priprema	36
8.1.3. Tekući plan priprema	36
8.1.4. Operativni plan priprema	36
8.1.5. Ciklusni plan priprema	37
8.1.6. Pripremni period	38
8.1.7. Takmičarski period	39
8.1.8. Prelazni period	40
8.1.9. Trajanje pripremnog perioda	40
8.1.10. Opšta pripremna etapa	41
8.1.11. Specifično pripremna etapa	41
8.2. Programiranje džiu-džicu mikrociklusa	42
8.3. Zamor i oporavak posle opterećenja pojedinih džiu-džicu treninga	43
8.4. Primer pravljenja jednogodišnjeg plana rada	46
8.5. Programiranje mikrociklusa kada se trening odvija dva puta dnevno	47
8.6. Takmičarski period kao sistem takmičarskih i spojenih mezociklusa	55
8.7. Testiranje i lični karton svakog takmičara pojedinačno	57
9. ZAKLJUČAK	59
LITERATURA	60