

PREDGOVOR

Udžbenik **“Teorija i metodika sportskog treninga”** je namijenjen prvenstveno studentima Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja i sportskih nauka uopšte, kao i studentima Fakulteta zdravstvenih nauka za izučavanje nastavnog sadržaja iz predmeta Teorija i metodika sportskog treninga. Udžbenikom se mogu koristiti treneri, profesori fizičkog vaspitanja i sporta, sportisti, fizioterapeuti, a od velike koristi može biti i u obrazovanju društveno-sportskih radnika za odgovorne funkcije koje obavljaju u sportskim organizacijama.

Osnovna namjera autora ovog udžbenika jeste da studentima što više i jasnije približi problematiku sportskog treninga, te omogućiti uspješnije savladavanje nastavnog sadržaja i pripremu za ispit.

Tematskim sadržajima udžbenik obezbjeđuje sistematizovane i kvalitetne informacije koje se vezuju za teoriju i metodiku sportskog treninga u smislu njegovih teoretskih aspekata, planiranja i programiranja trenažnog rada, vrstama pripreme, zakonitostima i principima sportskog treninga, doziranja opterećenja, izboru i primjeni metoda trenažnog rada bez obzira na uzrast, pol i nivo treniranosti. Takođe, u udžbeniku su predstavljene kvalitetne informacije o načinima postizanja sportske forme, zamoru i oporavku sportista, dijagnostici treniranosti i specifičnostima sportskog treninga žena.

Kompletan sadržaj udžbenika podijeljen je u 15 poglavlja. Na početku svakog poglavlja dat je njegov sadržaj u vidu potpoglavlja, kako bi se čitaocima olakšalo čitanje i praćenje ponuđene problematike. Na kraju svakog poglavlja nalazi se spisak korištene literature i pitanja koja se odnose na izloženu materiju u tom poglavlju.

Poznavanje teoretskog i metodičkog aspekta sportskog treninga je preduslov za prevazilaženje mnogih trenerskih nedoumica i problema koji se vrlo često javljaju u trenažnoj praksi. U tom smislu nastojali smo da sa mnoštvom praktičnih primjera i iskustava autoriteta iz ove oblasti ponudimo ideju za problemski pristup rješavanju tih nedoumica i problema. Pri izradi ovog udžbenika u velikoj mjeri koristili smo najrecenzentnija izdanja autoriteta iz ove oblasti.

Sportski trening kao neizostavna komponenta u sistemu pripreme sportista u svim sportovima zbog stalnog i neprekidnog napredovanja predmet je neprekidnog izučavanja i analize mnogih naučnih radnika i stručnjaka u sportu. Kao transformacioni proces, sportski trening treba da ponudi najefikasnije načine dolaska do željenih i mogućih nivoa antropoloških karakteristika i sposobnosti sportista koji su uključeni u sportski trening. Međutim, pored vrhunskih sportista u ovom udžbeniku mnogo kvalitetnih informacija mogu naći i oni pojedinci i grupe koji su uključeni u bilo koji vid sportske, trenažne aktivnosti.

Zahvaljujemo svim dobronamjernim sugestijama našim kolegama i nadamo se da će ova publikacija naći primjenu u široj čitalačkoj populaciji.

AUTORI