

SADRŽAJ

1. UVOD	5
2. PREDMET I CILJ RADA	8
2.1. Predmet rada	8
2.2. Cilj rada	8
3. OSNOVNE KARAKTERISTIKE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA TRENAŽNOG PROCESA U SPORTU	9
4. VRSTE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA TRENAŽNOG PROCESA	11
4.1. DUGOROČNO PERSPEKTIVNO PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE	13
4.2. SREDNJOROČNO PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE	16
4.2.1. SASTAVLJANJE PLANA ZA OLIMPIJSKI CIKLUS	19
4.3. KRATKOROČNO PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE	20
4.3.1. GODIŠNJI CIKLUS TRENINGA	20
4.3.2. TEKUĆE PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA MEZOCIKLUS	22
4.3.3. POJMOVI KOJI UTIČU NA RACIONALIZACIJU I KREIRANJE ALTERNATIVNE PERIODIZACIJE	25
4.3.4. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U PRIPREMNOJ PERIODU	26
4.3.5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U TAKMIČARSKOM PERIODU ..	29
4.3.6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U PRELAZNOJ PERIODU	30
5. ZAKLJUČAK	31
6. LITERATURA	32