

SADRŽAJ

UVOD U TEORIJU I METODIKU SPORTSKOG TRENINGA	5
SPORTSKI NAČIN ŽIVOTA U SISTEMU SPORTA	9
<i>FENOMEN ŽIVOTA I KRETANJA (ANTROPOMOTORIKE)</i>	9
<i>PRIRODNI FAKTORI</i>	10
<i>IGRA</i>	11
<i>OBRAZOVANJE SPORTSKIH SUBJEKATA</i>	11
<i>VASPITANJE</i>	12
<i>SPORT</i>	12
<i>OSNOVNI SADRŽAJI SPORTSKOG TRENINGA</i>	12
TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA	14
<i>MESTO TEORIJE SPORTSKOG TRENINGA U SISTEMU TEORIJE O LJUDSKOM SAMOKRETANJU I KRETANJU</i>	14
<i>INTERPRETACIJA TEORIJE SPORTSKOG TRENINGA</i>	15
<i>OSNOVNI SADRŽAJI TEORIJE SPORTSKOG TRENINGA</i>	16
SPORTSKA STVARNOST I ČINJENICE	16
KVANTITATIVNE I KVALITATIVNE ČINJENICE SPORTSKOG TRENINGA	16
SPORTSKA TRENIRANOST	16
SPORTSKA FORMA	17
SELEKCIJA U SPORTU	21
SPORTSKA OPTEREĆENJA	22
ZAMOR I OPORAVAK SPORTISTA	23
PRETRENIRANOST	27
SADRŽAJI TRENINGA	28
ORGANIZACIJA TRENAŽNOG PROCESA	29
TRENAŽNI PRINCIPI	30
METODE U SPORTU	30
SPORTSKO TAKMIČENJE	32
DIDAKTIČKO - METODIČKE OSNOVE TRENIRANJA	33
GENERALNI ANTROPOMOTORIČKI PROJEKT (GAP)	33
TEORIJSKE I PRAKTIČNE OSNOVE ANTROPOMOTORIČKOG UČENJA (TRENIRANJA)	36
TEORIJSKO-PRAKTIČNI MODEL ANTROPOMOTORIČKOG UČENJA (TRENIRANJA)	36
VASPITNO-OBRAZOVNI SADRŽAJI SPORTSKOG TRENINGA	41
<i>METODIKA TRENINGA SNAGE</i>	52
VELIČINA OPTEREĆENJA U TRENINGU SNAGE ZA SPORTISTE	54
METODE ZA TRENIRANJE SNAGE	55
PLANIRANJE TRENINGA SNAGE	55
KRUŽNI TRENING – TRENIRANJE IZDRŽLJIVOSTI U SNAZI	57
PROBLEMI TRENINGA SNAGE U MEZOCIKLUSIMA	57
VEŽBE SNAGE	59

DOPUNSKE VEŽBE SNAGE.....	62
TRENIRANJE SNAGE SA DODATNIM OPTEREĆENJEM	64
TOPOGRAFIJA VEŽBI SNAGE	67
STREČING	74
METODIKA TRENINGA BRZINE	79
METODIKA TRENINGA POKRETLJIVOSTI (FLEKSIBILNOSTI)	83
METODIKA TRENINGA KOORDINACIONIH SPOSOBNOSTI	85
METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI	92
OSNOVNI POJMOVI.....	92
BAZIČNA IZDRŽLJIVOST – AEROBNA IZDRŽLJIVOST	94
SPECIFIČNA IZDRŽLJIVOST	96
SKAKAČKA IZDRŽLJIVOST	100
SPECIFIČNA BRZINSKA IZDRŽLJIVOST.....	101
METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI U KOORDINACIJI.....	102
METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI U VOĐENJU SPORTSKE BORBE ...	104
PLANIRANJE SPORTSKOG TRENINGA	105
PLANIRANJE.....	105
PERIODIZACIJA CIKLUSA I SADRŽAJA.....	107
TEORIJSKA I PRAKTIČNA ZNANJA ZA PLANIRANJE TRENIRANJA U	
MIKROCIKLUSU	118
PLAN ZA JEDAN DAN	121
PLAN JEDNOG TRENINGA.....	124
PLAN ZA UTAKMICU.....	127
DELOVANJE FAKTORA IZ OKRUŽENJA.....	128
KONTROLA EFEKATA TRENIRANJA	131
SPORTSKA DOKUMENTACIJA.....	134
TAKMIČENJE U SPORTU	136
CILJEVI TAKMIČENJA.....	136
SPORTSKA POBEDA I SPORTSKO DELO	137
POBEDA I NAGRADE	137
ŠKOLSKA TAKMIČENJA	138
REKREATIVNA TAKMIČENJA	138
SPORTSKA TAKMIČENJA	138
TAKMIČENJE PROFESIONALNIH TIMOVA	139
ORGANIZOVANOST TAKMIČENJA.....	140
ZVANIČNA SPORTSKA PRAVILA.....	141
PROPOZICIJE TAKMIČENJA	142
PROTOKOL ZA UTAKMICE	142
SISTEMI TAKMIČENJA	142
SPORTSKI TAKMIČARSKI KALENDAR.....	143
PRIMENA NAUČNOG ISTRAŽIVANJA U SPORTU	144
NAUČNO SAZNaNJE.....	144
OSNOVNE FUNKCIJE NAUČNIH SAZNaNJA	144
PREDMET NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	145
PROBLEM NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	146
CILJ NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	146

METODE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA.....	146
STVARNOST I ČINJENICE.....	148
SREĐENOST NAUČNIH SAZNAJA (SISTEMATIČNOST).....	149
SPORTSKA TERMINOLOGIJA I POJMOVI.....	149
ZAKONI.....	150
TEORIJA.....	150
NAUČNI SISTEM ZNAJA U SPORTU.....	151
OSNOVNE STRUKTURE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA U SPORTU.....	151
STRUKTURE NAUČNOG ISTRAŽIVANJA.....	152
NAUČNA INFORMACIJA.....	154
VALORIZACIJA (VREDNOVANJE) SPORTA.....	159
PROJEKAT ZA NAUČNO ISTRAŽIVANJE.....	161
ORIJENTACIJA, SELEKCIJA I MODELI SPORTISTA.....	163
ORIJENTACIJA.....	163
SELEKCIJA.....	163
SPORTSKI TALENAT I GENIJALNOST.....	174
MODELIRANJE.....	174
SELEKTOR.....	178
TRENER.....	178
SPORTSKI TIM.....	183
ETIKA U SPORTSKOM TRENINGU.....	188
DUŠTVENA STRATEGIJA ZA IZGRAĐIVANJE MORALNIH I KARAKTERNIH OSOBINA SPORTISTA.....	188
OSNOVNI FAKTORI ZA FORMIRANJE KARAKTERNIH CRTA LIČNOSTI SPORTISTA I DRUGIH SPORTSKIH SUBJEKATA.....	189
KODEKS PONAŠANJA ZA RODITELJE.....	189
KODEKS PONAŠANJA ZA TRENERE.....	190
KODEKS PONAŠANJA ZA SPORTISTE.....	191
KODEKS PONAŠANJA ZA GLEDAOCE.....	191
KODEKS PONAŠANJA ZA SPORTSKE FUNKCIONERE I ČLANOVE UPRAVA.....	192
KODEKS PONAŠANJA ZA SUDIJE.....	193
ISHRANA SPORTISTA.....	194
ŠTA JE TO PRAVILNA SPORTSKA ISHRANA.....	194
HRANLJIVE MATERIJE.....	195
VRSTE PREHRAMBENIH NAMIRNICA.....	197
DNEVNA ISHRANA SPORTISTA.....	199
REGULISANJE TELESNE TEŽINE.....	200
ISHRANA NA TAKMIČENJU.....	200
ISHRANA POSLE UTAKMICE.....	201
OSNOVNA ZNAJA O ISHRANI.....	201
ISHRANA NA PUTOVANJU.....	202
LITERATURA.....	203
BELEŠKE O AUTORIMA.....	207