

## SADRŽAJ

1. UVOD 3
2. PODJELA TRENAŽNIH SREDSTAVA 4 2.1. Opšte pripremna trenažna sredstva 4 2.2. Usmjerena trenažna sredstva 4 2.3. Specifična trenažna sredstva 5 2.4. Takmičarska trenažna sredstva 5
3. SREDSTVA ZA TRENIRANJE (trenažna sredstva) 6
  - 3.1. Sredstva koja direktno utječu na sportski uspjeh 7
  - 3.2. Sredstva koja imaju indirektnog utjecaja na sportski uspjeh 8
4. TRENAŽNE METODE 11
5. TRENAŽNA OPTEREĆENJA 13
6. PRAVCI U RAZVIJANJU MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI 14
7. ZAKLJUČAK 17
8. LITERATURA 18

### 1. UVOD

Način pripreme sportista u velikoj mjeri zavisi od nivoa njihovih morfoloških, funkcionalnih, antropomotoričkih karakteristika, uzrasta i iskustva. Svaki organizam ima složeni tok razvoja. Uloga trenera je da kroz trenažni proces podstiče taj razvoj. Potrebno je pravilno razvijati sve sposobnosti organizma a ne samo one koje su najneophodnije datoj sportskoj grani tzv. jednostrana specijalizacija jer je ona u suprotnosti sa prirodnom tokom razvoja organizma.

Neprekida eksploatacija samo jedne funkcije ili uskog kruga funkcija može dovesti čak do poremećaja.

Uska specijalizacija, bez svestrane pripreme, može u početku da dovede do poboljšanja sportskog rezultata ali će to trajati kratko i za posljedicu imati lošiji rezultat i stagnacije nivoa treniranosti. Specifični trening samo kod vrhunskih sportista postaje glavni faktor poboljšanja sportskih rezultata.

U teoriji i metodici sportskog treninga pravilo je da od opšteg nivoa pripremljenosti prelazimo na specifični. Do određenog nivoa sticanja opšte i specifične pripremljenosti ne bi trebalo da se dolazi odvojeno, već istovremeno.

Koja trenažna sredstva najviše koriste sportisti zavisi od više faktora: specifičnosti sportske grane, perioda priprema, pola, uzrasta. Platonov (1997), u odnosu na sportsku granu sredstva sportskog treninga dijeli na trenažna sredstva za poboljšanje: tehnike, taktike i kondicije, a u odnosu na kriterij sličnosti prema sportskoj grani, na: opšte pripremne, usmjerene, specifične i takmičarske.

### 2. PODJELA TRENAŽNIH SREDSTAVA

#### 2.1. Opšte pripremna trenažna sredstva

Opšte pripremna trenažna sredstva usmerena su na poboljšanje opštih funkcija organizma i služe kao temelj u stvaranju pravog majstorstva u datom sportu. Primjer: sportista radi polučučnjeve sa teretom u cilju poboljšanja snage opružaća nogu. Tom vježbom utičemo na povećanje fiziološkog presjeka vitalnih mišićnih grupa, jačanje tetiva i zglobova čime sprečavamo eventualne povrede tokom izvođenja specifičnih taktičko tehničkih i kondicionih vežbi. Opšte pripremna trenažna sredstva za poboljšanje aerobnog energetskog potencijala potrebna su, ne samo za normalan razvoj i optimalnu ravnotežu funkcija u organizmu, već i kao osnov za maksimalna opterećenja. Ona su posebno značajna kao podloga za poboljšanje specifične izdržljivosti sportiste.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)