

## Садржај

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Увод.....   | страна 3  |
| 2. Развој и усавршавање брзине.....                      | страна 4  |
| 3. Методе развоја брзине.....                            | страна 5  |
| 4. Структура и принцип спортског тренинга.....           | страна 6  |
| 5. Брзина као физичко својство човека.....               | страна 8  |
| 5.1. Брзинска издржљивост.....                           | страна 8  |
| 5.2. Стартна брзина и брзина промене правца кретања..... | страна 9  |
| 5.3. Брзина реакције.....                                | страна 10 |
| 5.4. Максимална брзина.....                              | страна 11 |
| 5.5. Моторичка брзина.....                               | страна 11 |
| 5.6. Средства за развој брзине фудбалера.....            | страна 11 |
| 6. Примери фудбалског тренинга.....                      | страна 12 |
| 6.1. Средства за развој брзине моторне реакције.....     | страна 13 |
| 6.2. Разни комплекси вежби за развој брзине.....         | страна 14 |
| 7. Закључак.....   | страна 15 |
| Литература.....  | страна 16 |

### 1. УВОД

У општој говорној пракси сама реч тренинг подлеже различитим тумачењима. То је реч енглеског порекла (training) што подразумева вежбање, учење, дресирање, којим се обележава спортска припрема. Под тренингом филозофи подразумевају сва телесна оптерећења која изазивају функционална и морфолошка прилагођавања и промене организма, и тиме повећање резултата. У најопштијем смислу, под појмом тренинг подразумевамо свако организовано образовање које има за циљ брзо повећање физичких, психичких или техничкомоторичких способности човека.

У овом случају, када се ради о спорту, онда подразумевамо свеобухватну припрему спортиста у циљу постизања што бољих резултата.

Овај појам примењује се у ужем и ширем смислу. Матвејев под спортским тренингом у ужем и ширем смислу подразумева, физичку, техничко-тактичку, интелектуалну, психичку и моралну припрему спортиста, која се постиже помоћу телесних вежби, односно физичким оптерећењима. Спортски тренинг у ширем смислу је окарактерисан као плански процес припреме спортиста за највећа достигнућа.

Сваки спортски тренинг је према научним, а посебно педагошким принципима успешан процес спортског усавршавања, који планским и систематским деловањем утиче на врхунску спремност спортиста.

Сва спортска усавршавања морају се увек посматрати и реализовати у светлу јединственог образовања и васпитања које се врши у различитим облицима и различитим средствима. Као главни облик јесте физичко оптерећење телесним вежбама (тренинг у ужем смислу и такмичења).

Најважнији циљ спортског тренинга састоји се у томе да се спортиста припреми за највећа спортска достигнућа, па одатле тренинг мора бити орјентисан у више праваца и мора да садржи :

- а) Физичку припрему
- б) Спортско - техничку и тактичку припрему
- ц) Психолошку припрему
- д) Интелектуалну припрему
- е) Теоријску припрему
- ф) Васпитање

Поменути аспекти припрема имају за циљ да обезбеде оптималну спортску форму.

Физичка припрема је процес развоја и усавршавања психо-моторних способности и главни садржај се састоји у развоју физичких способности, у првом реду брзине, флексибилности и координације.

**----- 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)**