

SADRŽAJ:

Uvod.....	3
Pojam trenažnog opterećenja.....	4
Trenažna opterećenja-njihovo trajanje i intenzitet.....	6
Pojam optimalnog treninga.....	7
Zaključak.....	8
Literatura.....	9

Uvod

\* U mojoj karijeri nema nikakvih tajni. Sve što postizem to su obični elementi košarke. Jednostavnost je u tome što ja radim više nego drugi i više nego drugi ponavljam svoje vježbe. Točno. Treniram četiri do pet sati. Na pripremama i više. Veliku pozornost poklanjam tehnici. Ne znam kako drugi rade, ja mislim da treniram dobro. Talent sam respektirao do 16-te. Nakon toga priklonio sam se teškom radu. Rad me drži u trajanju. Svaki dan treniram, dugo i naporno.\*

U ovom citatu jednog od najvećih sportista bivše Jugoslavije, i po mom ličnom mišljenju, najboljeg košarkaša ikad sa ovih prostora, vidi se značaj treninga. Trening postavlja pred sportiste, trenere i sportske radnike brojne izazove, zamke i opasnosti. Da bi sve te zamke izbjegli, potrebno je da poznamo problematiku trenažne tehnologije, a samim tim i trenažna opterećenja koja ćemo primijeniti da bi sportistu doveli u stanje optimalne sportske forme.

Pojam trenažnog opterećenja

Problematika veličine i karaktera trenažnih opterećenja zauzima centralno mjesto u teoriji sportskog treninga. Pod opterećenjem, u najširem smislu, podrazumijeva se sumaran uticaj trenažnih sredstava i metoda na sportistu.

U razvoju teorije i prakse dokazano je da trenažno opterećenje predstavlja složenu funkcionalnu strukturu, čije se komponente stalno mijenjaju u toku pripreme. Pronalaženje optimalnog odnosa između ovih komponenti za svaku novu etapu sportskog treninga je osnovni sadržaj trenerskog rada. U tu svrhu, potrebno je objasniti tri osnovna zadatka:

\* identifikaciju osnovnih parametara opterećenja;

\* svođenje osnovnih parametara do mjerljivih veličina ;

\* pronalaženje odgovarajućeg optimuma između ovih komponenata, prema ciljevima treninga

Opterećenje ima dvije strane:

\* spoljašnju, koja predstavlja veličinu, karakter i usmjerenost obavljenog trenažnog rada, tj. fizičkog opterećenja i

\* unutrašnju, koja se ispoljava kroz veličinu i karakter adaptivnih promjena u organizmu, tkz. funkcionalno opterećenje.

Između njih postoji međusobna povezanost i uslovljenost sa povećanjem spoljašnjeg opterećenja, usavršavaju se funkcionalne mogućnosti organizma, koje opet, sa svoje strane, zahtijevaju novi stepen spoljašnjeg opterećenja, kako bi se održala adekvatna nadraženost, tj. Zadržala njegova stimulirajuća funkcija.

**----- 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)