

A dynamic action shot of a female handball player in a yellow jersey with the number 27, jumping and holding a handball. She is wearing a white wristband and a white armband. In the background, another player in a yellow jersey with the number 17 is visible, along with a player in a blue jersey. The scene is set in a handball court with a blurred audience in the background.

МЕТОДИ ТРЕНИНГА

ВРСТЕ МЕТОДА ТРЕНИНГА

(у односу на основни циљ у тренингу)

Метод тренинга – начин на који се примењују средства.
Циљ тренинга у главном делу?



МЕТОДИ ОБУКЕ

- **МЕТОДИ ОБУКЕ** у сп. тренингу су **НАЧИНИ И ПОСТУПЦИ** који се примењују са циљем усвајања и усавршавања знања, умења и навика кретања.

ПРВА ФАЗА

- РАЗВИЈАЊЕ ГРУБЕ КООРДИНАЦИЈЕ КРЕТАЊА.
- ФАЗА ШИРОКЕ ИРАДИЈАЦИЈЕ

ДРУГА
ФАЗА

- ПОБОЉШАЊЕ ФИНЕ КООРДИНАЦИЈЕ
- УЛОГА ЧУЛА СЕ ЗНАТНО СМАЊУЈЕ (ФАЗА КОНЦЕНТРАЦИЈЕ)

ТРЕЋА
ФАЗА

- СУПЕРФИНА КООРДИНАЦИЈА
- ПОТПУНА АУТОМАТИЗАЦИЈА ПОКРЕТА (ФАЗА АУТОМАТИЗАЦИЈЕ)

СИНТЕТИЧКИ МЕТОД

- Покрет се изводи у целини
- Метод се користи:
 - ✓ При усвајању једноставних покрета и кретања,
 - ✓ Сложено кретање које се не може поделити на фазе,
 - ✓ При усавршавању већ солидно усвојеног кретања,
 - ✓ У раду са почетницима,
 - ✓ Са млађим узрастним категоријама.

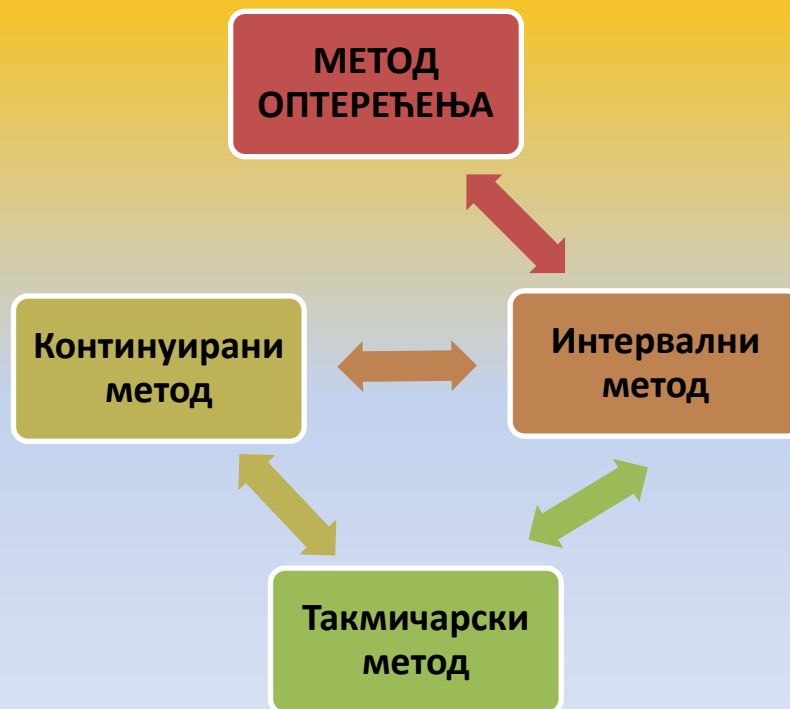
АНАЛИТИЧКИ МЕТОД

- Сложено кретање поделити на мање целине
- **Метод се користи:**
 - ✓ За обучавање сложених кретања када није могућа примена синтетичког метода
 - ✓ Када је потребно посебно увежбати један део (фазу) или детаљ кретања
 - ✓ Исправљање усвојених грешака из претходне обуке

КОМПЛЕКСНИ МЕТОД

- Комбинација аналитичког и синтетичког метода
 - I варијанта – *аналитички, синтетички, аналитички* (посебно увежбавање фазе која није добро усвојена)
 - II варијанта – *синтетички, аналитички* (увежбавање делова и фаза, исправљање грешака), *синтетички*.
- Припремне и имитационе вежбе

МЕТОДИ ОПТЕРЕЋЕЊА



КОНТИНУИРАНИ МЕТОД

- Оптерећења која трају све време без пауза за одмор и било каквих прекида
- Вежбе цикличног карактера – дуготрајно трчање, веслање, пливање, бициклизам...

КОНТИНУИРАНИ МЕТОД

ПРОМЕНЉИВИ

РАВНОМЕРНИ

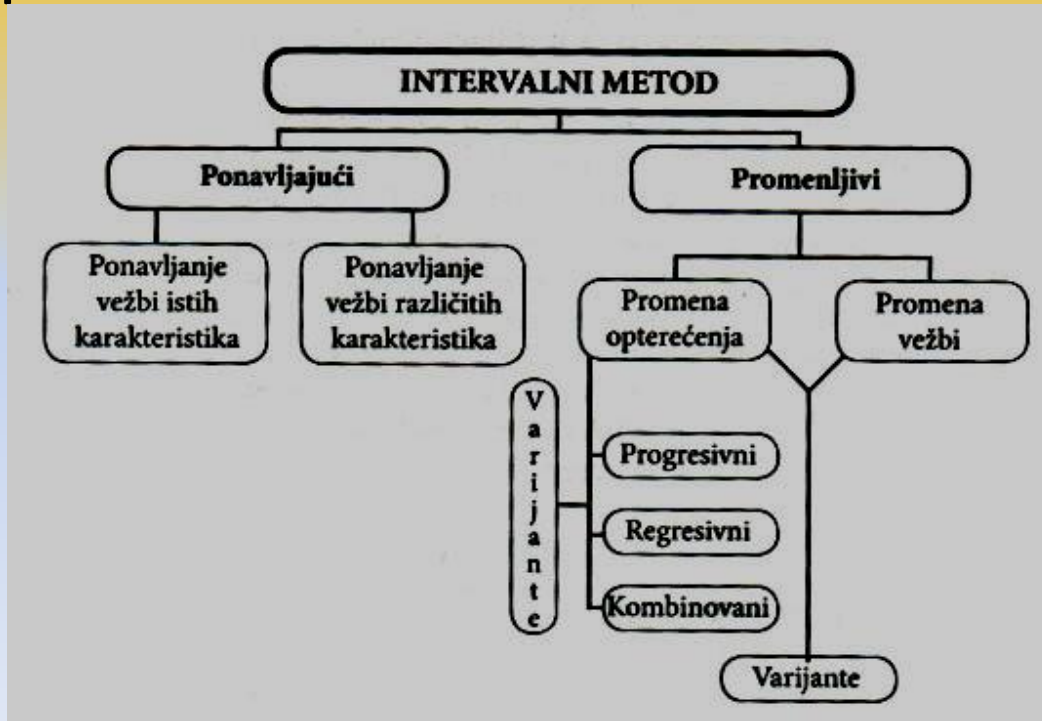
Прогресивни

Регресивни

Варијативни

ИНТЕРВАЛНИ МЕТОД

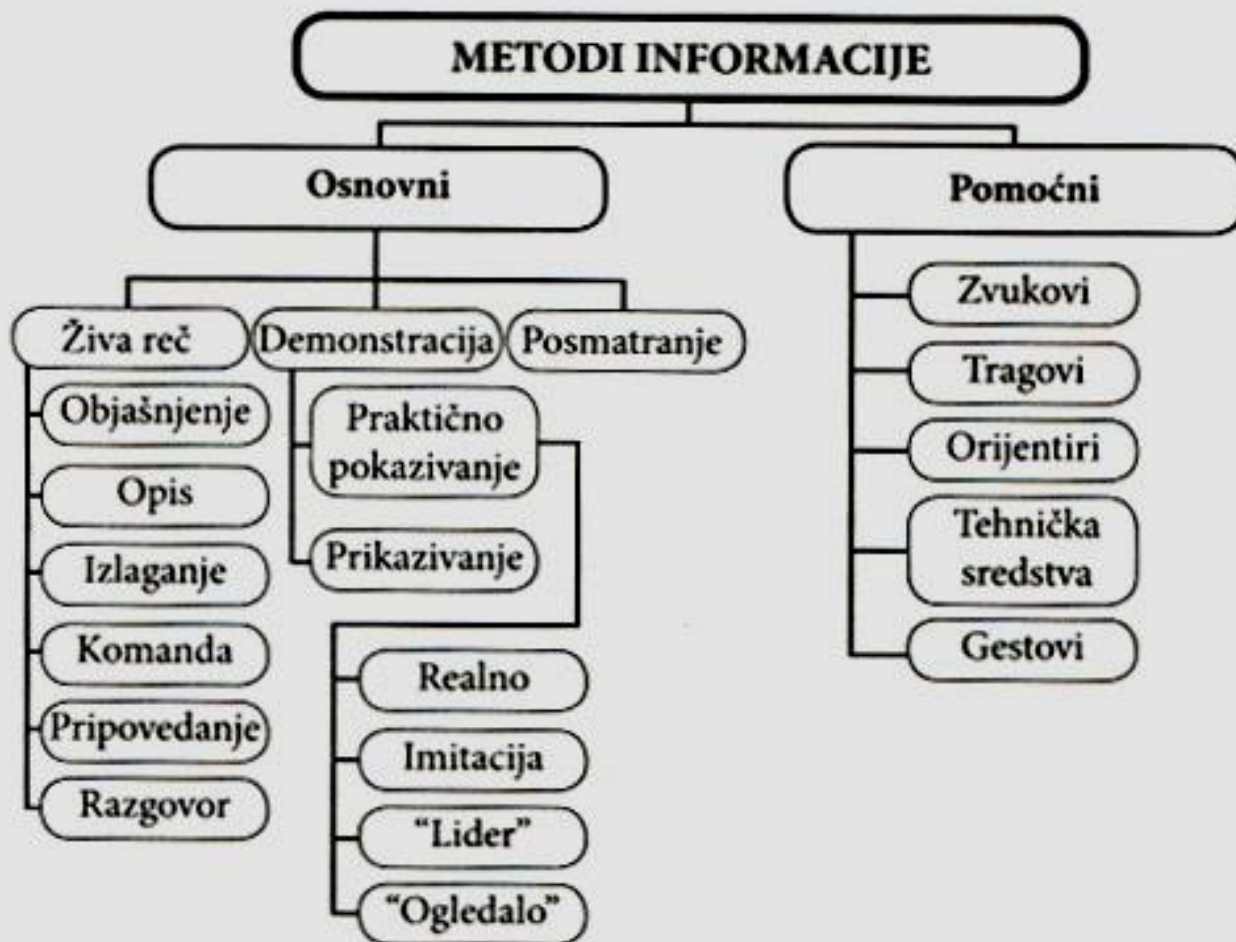
- Непрестано смењивање напора (рада) и одмора



ТАКМИЧАРСКИ МЕТОД

- Доминантно место - *такмичарска вежба*
- Најспецифичнији метод – велики захтеви пред спортисте у физичком, ТЕ – ТА и психолошком погледу.
- Припада или континуираном или интервалном методу.
- Изазива највеће функционалне промене, као и адаптацију на њих.

МЕТОДИ ИНФОРМАЦИЈЕ





ХВАТА НА ПАЖЬИ!