

СРЕДСТВА ТРЕНИНГА

СРЕДСТВА ТРЕНИНГА

Опште- припремна

Општа

Усмерена

Специфично- припремна

Уводна

Развојна

Такмичарска

Такмичење

Тренажна
форма
такмичарске
вежбе

ТАКМИЧАРСКА СРЕДСТВА

- Такмичарска вежба је вежба која је типична за конкретну спортску грану (синоним за ту сп. грану)

1. “ПРАВА” ТАКМИЧАРСКА ВЕЖБА (главна и припремна такмичења) – поштовати специфичности сп.гране у условима који су регулисани важећим правилима. Резултат примаран.

2. ПРИПРЕМНО - ТАКМИЧАРСКА ВЕЖБА резултат није у првом плану, већ припрема (непосредна припрема за важно такмичење)

3. ТРЕНАЖНА ФОРМА ТАК.ВЕЖБЕ
Модификација правила и услова такм.
Немогуће моделирати псих.стање



СПЕЦИФИЧНО – ПРИПРЕМНА СРЕДСТВА

1. Елементи такмичарске вежбе
 2. Варијанте елемената такмичарске вежбе
 3. Активности сличне елементима такм. вежбе по форми и карактеру
 4. Имитационе вежбе (смучање на вешт.подлози...)
 5. Вежбе из сличних спортских грана
- **РАЗВОЈНЕ** – усмерене ка развоју способности и карактеришу се великим оптерећењем
 - **УВОДНЕ** – усмерене су ка усвајању или усавршавању спортских вештина (технике)

ОПШТЕ-ПРИПРЕМНА СРЕДСТВА

- Решавају се задаци опште припреме у тренингу.
- При избору треба уважавати 2 захтева:
 1. Разноврсне вежбе које попуњавају простор који није био обухваћен такмичарским и спец.припремним вежбама
 2. Изабрати вежбе које одговарају спортској специјализацији (позитиван трансфер способности и вештина).
- ВЕЖБЕ ОПШТЕ И СПЕЦИФ. УСМЕРЕНОСТИ (помоћне вежбе)

ОПТЕРЕЋЕЊЕ У СПОРТСКОМ ТРЕНИНГУ

КАРАКТЕРИСТИКЕ И ВРСТЕ ОПТЕРЕЋЕЊА

- Оптерећење у тренингу – утицај физичких вежби на организам спортисте који изазива реакцију његових функционалних система.

ПОДЕЛА ОПТЕРЕЋЕЊА

По карактеру:

ТАКМИЧАРСКА

ТРЕНАЖНА

По специфичности:

СПЕЦИФИЧНА

НЕСПЕЦИФИЧНА

По критеријуму
величине:

МАЛА

СРЕДЊА

ВЕЛИКА

МАКСИМАЛНА

СПОЉАШЊА И
УНУТРАШЊА
СТРАНА
ОПТЕРЕЋЕЊА

По усмерености

Ка развоју вегетативних функција:

- Аеробна,
- Аеробно – анаеробна
- Анаеробна

Ка развоју моторичких ф-ја:

- Способности
- Умења и навика

Ка развоју психолошких ф-ја

- емоционалне,
- интелектуалне,
- вољне

По координационој сложености

Оптерећења која се примењују у :

- СТЕРЕОТИПНИМ УСЛОВИМА
- НЕСТЕРЕОТИПНИМ УСЛОВИМА

По психолошким захтевима

- ВЕЛИКА
- СРЕДЊА
- МАЛА

По којем елементу структуре спортског тренинга припадају

- Поједине вежбе
- Комплекса вежби
- Фазе појединачног тренинга
- Појединачних тренинга
- Тренажног или такмичарског дана
- Микроциклуса
- Мезоциклуса и
- Периода, макроциклуса и олимпијског циклуса

КОМПОНЕНТЕ ОПТЕРЕЋЕЊА

- Оптерећење одређују следеће компоненте:

1. Интензитет рада
2. Обим рада
3. Трајање и карактер паузе
4. Карактер вежбе

ИНТЕНЗИТЕТ РАДА

*Количина извршеног рада за одређено време

1. У цикличним спортовима одређују га:

- Брзина кретања
- Величина додатног оптерећења или супротстављање кретању

2. У другим сп. гранама на интензитет рада утичу:

- Координациона сложеност вежбе
- Почетни положај
- Смер кретања
- Облик и маса справе
- Маса, отпор и ниво противника
- Степен нервно – мишићног напрезања

- 3. На основу пулса постоји 5 зона:

1. Зона максималне анаеробне моћи (алактатне анаеробне моћи)
2. Анаеробно гликолитичка зона (лактатне анаеробне моћи, услови O_2 дефицита)
3. Зона мешовитог аеробно – анаеробног рада (и аеробне и анаеробне способности)
4. Зона аеробног рада (енергија из аеробних извора)
5. Компензаторна зона (вежбање које подстиче опоравак, после великих оптерећења)

* Анаеробно алактатни – чиста анаеробна енергија без појаве млечне киселине

* Анаеробно лактатни – један од продуката је млечна киселина

ОБИМ РАДА

- Обим у тренингу је КОЛИЧИНА ИЗВРШЕНОГ РАДА.
- Обим се изражава:
 - a) Временским јединицама (секунде, минути, сати)
 - b) Дужинским јединицама (m, km)
 - c) Тежинским јединицама (kg, t)
 - d) Бројчаним јединицама (број понављања)

ТРАЈАЊЕ И КАРАКТЕР ПАУЗЕ

1. **Пуна пауза** – потпуни опоравак (нпр. За развој брзине)
2. **Непотпуна пауза** – недовољни опоравак, али је физичка радна способност близу почетном нивоу
3. **Скраћена пауза** – напор у условима смањене радне способности (развој специф. издржљивости)
4. **Продужена пауза** – траје дуже него што је потребно за потпуни опоравак (ретка примена, осим за развој брзине)

ПАСИВНА, АКТИВНА И МЕШОВИТА ПАУЗА

КАРАКТЕР ВЕЖБЕ

- По свом карактеру све вежбе се деле на:
 - a) Вежбе општег (глобалног) утицаја - најмање $\frac{2}{3}$ свих мишића
 - b) Вежбе делимичног утицаја – активно $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ свих мишића
 - c) Вежбе локалног утицаја – само $\frac{1}{3}$ свих мишића