



Vladimir Koprivica

OPŠTA TEORIJA SPORTSKOG TRENINGA

-



TEMELJ UPRAVLJANJA PRIPREMOM I
TAKMIČENJEM U FUDBALU

RAZLIČITI NIVOI OBRADE TEME

FILOSOFSKI

TEORIJSKI

NAUČNI

STRUČNI

PRAKTIČNI

ŠTA JE TEORIJA?

TEORIJA JE SISTEM ZNANJA
KOJI SE SASTOJI OD ZNANJA
KOJA NAM DAJE NAUKA, STRUKA
I PRAKSA



PODELA TEORIJE U NEKOJ OBLASTI

A) OPŠTA TEORIJA

B) SPECIFIČNA TEORIJA



TEORIJA FIZIČKE KULTURE



TEORIJA FIZIČKOG VASPITANJA

TEORIJA SPORTA

TEORIJA REKREACIJE



TEORIJA TAKMIČENJA

TEORIJA TRENINGA

TEORIJA DRUGIH FAKTORA

ČIME SE BAVI TEORIJA TRENINGA?

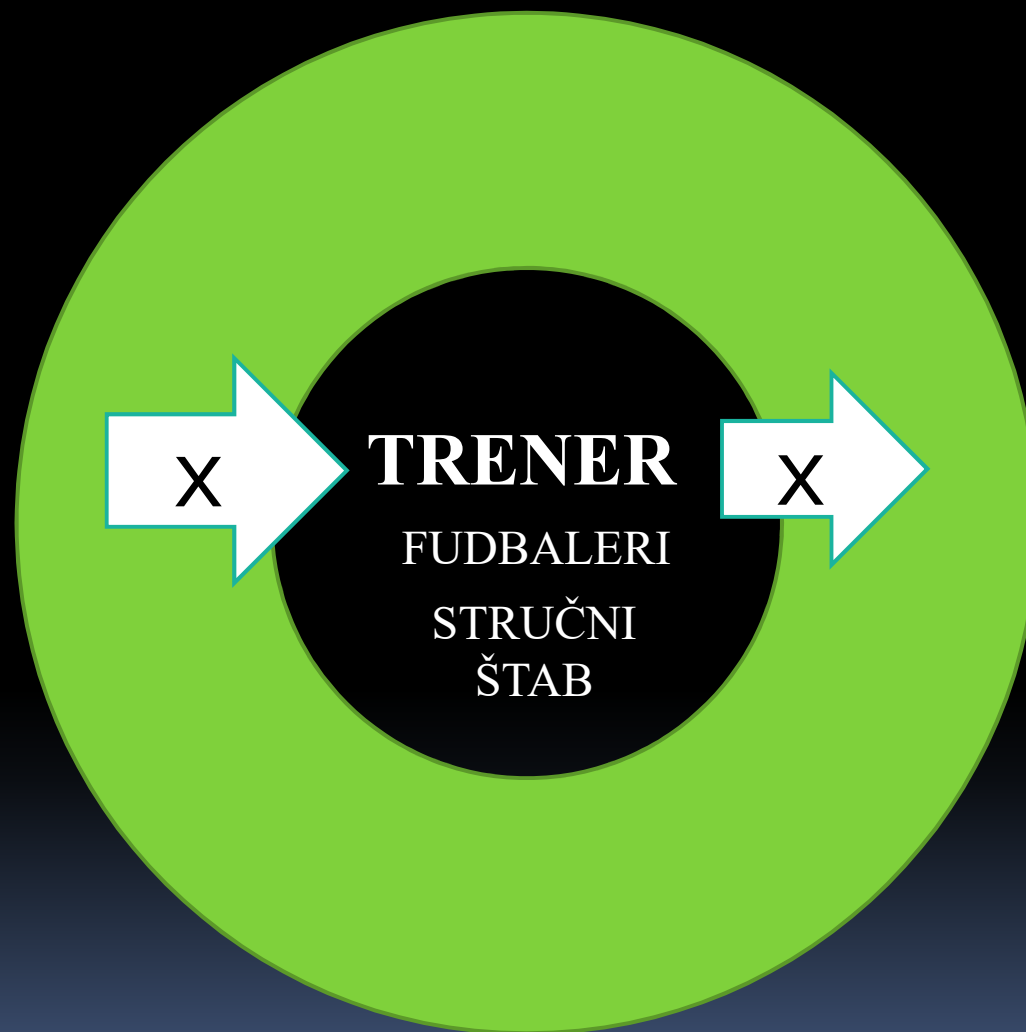
ISTORIJA, METODOLOGIJA STVARANJA
SISTEMA ZNANJA, SISTEMATIZACIJA
SPORTSKIH GRANA, ADAPTACIJA,
ZAKONITOSTI, VRSTE PRIPREMA (FIZIČKA,
TEHNIČKA, TAKTIČKA, PSIHOLOŠKA, TEORIJSKA
INTEGRALNA), SREDSTVA, METODE,
OPTEREĆENJE, ZAMOR, OPORAVAK,
STRUKTURA TRENINGA (PT, MC, MZC, MKC),
SPORTSKA FORMA, UPRAVLJANJE PRIPREMOM,
VISINSKE PRIPREME, BIORITMOVI...

NIVOI TEORIJE

OPŠTI: TEORIJA TRENINGA

POSEBNI: TEORIJA FUDBALA

POJEDINAČNI: TEORIJA
FUDBALSKE TEHNIKE – TEORIJA
UDARACA GLAVOM



SPORTSKA KARIJERA

```
graph TD; A[SPORTSKA KARIJERA] --- B[STADIJUM BAZIČNE PRIPREME]; A --- C[STADIJUM MAKSIMALNE REALIZACIJE]; A --- D[STADIJUM DUGE KARIJERE]; B --- E[ETAPE: 1. Početne pripreme, 2. Osnovne pripreme, 3. specijalizacije]; C --- F[ETAPE: 1. Predkulminaciona, 2. Najvećih rezultata]; D --- G[ETAPE: 1. Održavanja rezultata, 2. Postkarijerna];
```

STADIJUM BAZIČNE PRIPREME

ETAPE

1. Početne pripreme
2. Osnovne pripreme
3. specijalizacije

STADIJUM MAKSIMALNE REALIZACIJE

ETAPE

1. Predkulminaciona
2. Najvećih rezultata

STADIJUM DUGE KARIJERE

ETAPE

1. Održavanja rezultata
2. Postkarijerna

MAKROCIKLUSI

MEZOCIKLUSI

MIKROCIKLUSI

POJEDINAČNI TRENINZI

Makrociklus

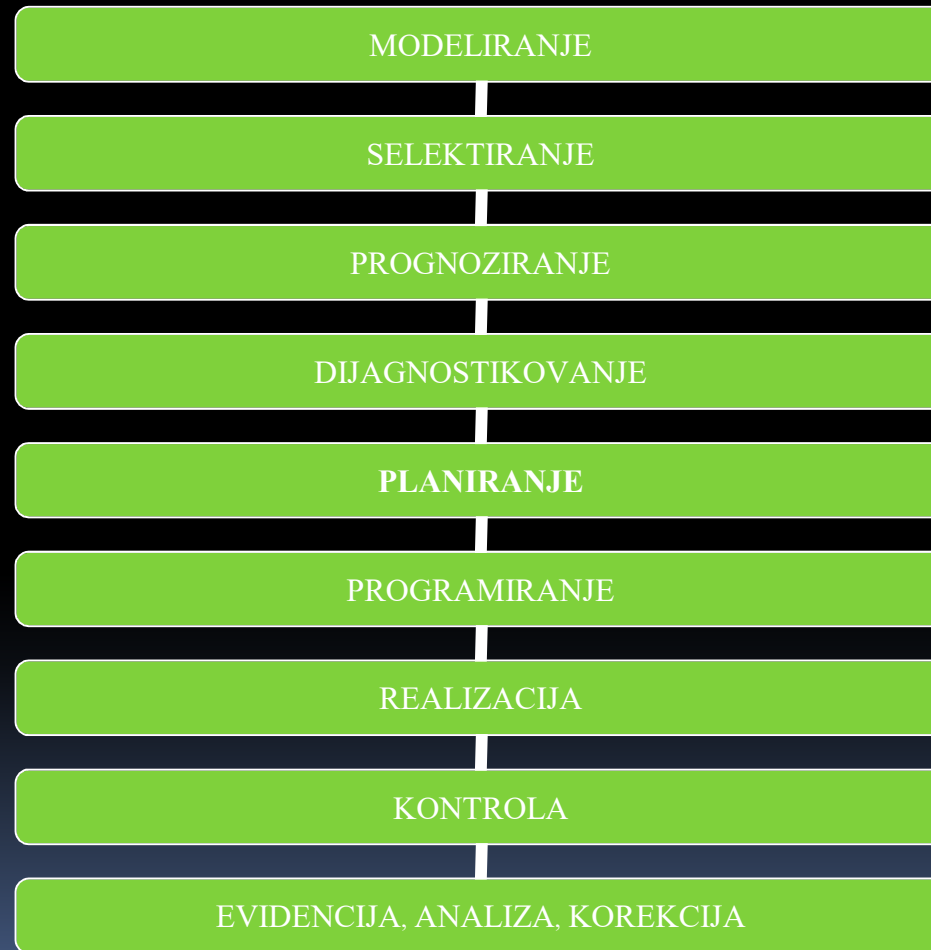
```
graph TD; A[Makrociklus] --- B[Pripremni period]; A --- C[Takmičarski period]; A --- D[Prelazni period];
```

Pripremni
period

Takmičarski
period

Prelazni
period

Upravljanje procesom takmičenja i pripreme fudbalera





SPORTSKA FORMA

SPORTSKA FORMA

- FIZIČKA PRIPREMLJENOST
- PSIHOLOŠKA PRIPREMLJENOST
- TEORIJSKA PRIPREMLJENOST

- TEHNIČKA PRIPREMLJENOST
- TAKTIČKA PRIPREMLJENOST
- IGRAČKA PRIPREMLJENOST

ŽELJENI REZULTAT

- 1) FUDBALSKI REZULTAT
(USPEH)
- 2) FUDBALER - ČOVEK

KAKO OPŠTA TEORIJA POMAŽE FUDBALSKOM TRENERU

OPŠTA ZNANJA SU NEOPHODNA DA BI SE DOBRO RAZUMELA
POSEBNA I POJEDINAČNA, MADA STICANJE ZNANJA IDE
OBRNUTIM REDOM

OPŠTA TEORIJA JE VINDOVS PRIPREME U KOJOJ SE PREPLIĆU
POSEBNI I POJEDINAČNI PROGRAMI. PRVO SE MORA SAGLEDATI
CELINA DA BI SE BOLJE RAZUMELO SVE ŠTO CELINU ČINI

TRENER KADA SPOZNA CELINU MOŽE BOLJE IZABRRATI
SARADNIKE SPECIJALISTE KOJI MU MOGU POMOĆI DA
USPEŠNIJE UPRAVLJA TAKMIČENJEM I PRIPREMOM

TEORIJA UKAZUJE NA PUTEVE I MOGUĆNOSTI

PRIMERI

- ODNOS OPŠTE I SPECIFIČNE PRIPREME, KONTINUIRANOST, VALOVITOST...
- PODELA TEHNIKE (CELINA-DELOVI-FAZE-DETALJI)
- SREDSTVA (VEŽBE) TRENINGA
- METODE TRENINGA
- MODELIRANJE, MODELNE KARAKTERISTIKE FUDBALERA, TRENAŽNOG PUTA, UTAKMICE
- SELEKCIJA, OPŠTI I SPECIFIČNI KRITERIJUMI
- PERIODIZACIJA, PERIODI TRENINGA
- VIŠEGODIŠNJA PRIPREMA I TAKMIČENJA
- ...



■ HVĀLA ZA PAŽNĀJU!