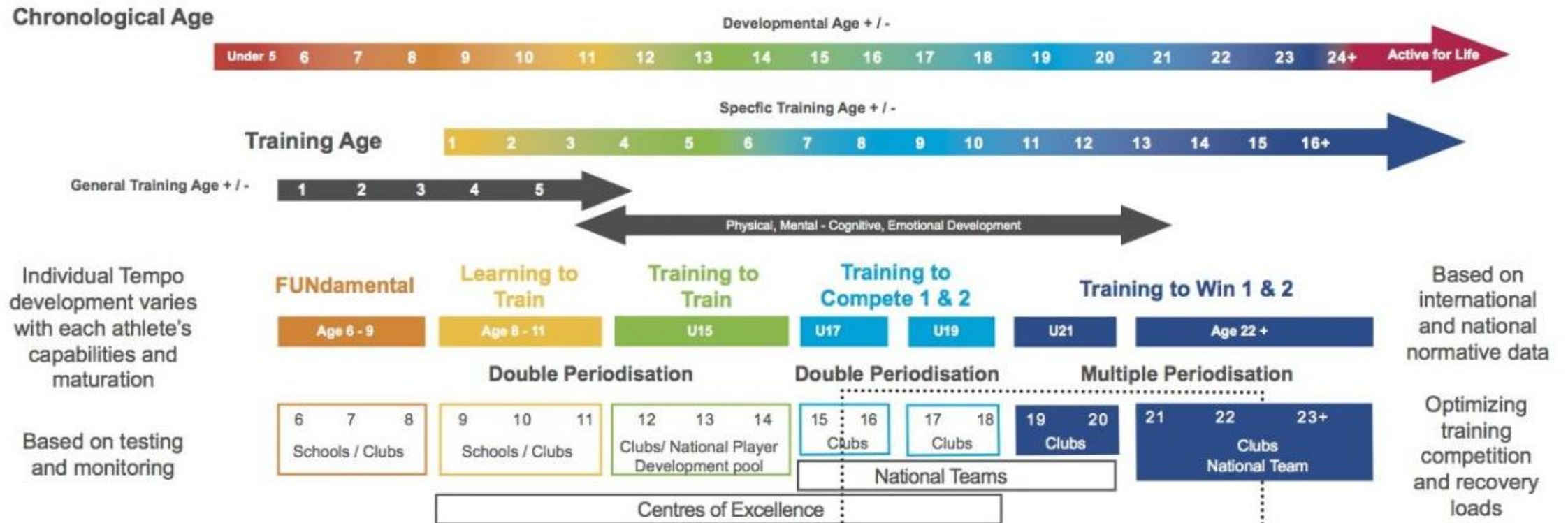


Vrste i principi treninga, pretreniranost – obim i intenzitet treninga

dr Zoran Milanović, docent





Šta čini šampione?

„Medalje nisu satkane od zlata već od znoja sa
čela sportista“



**GO
HARD
OR
GO
HOME!**

shakeoutfitters

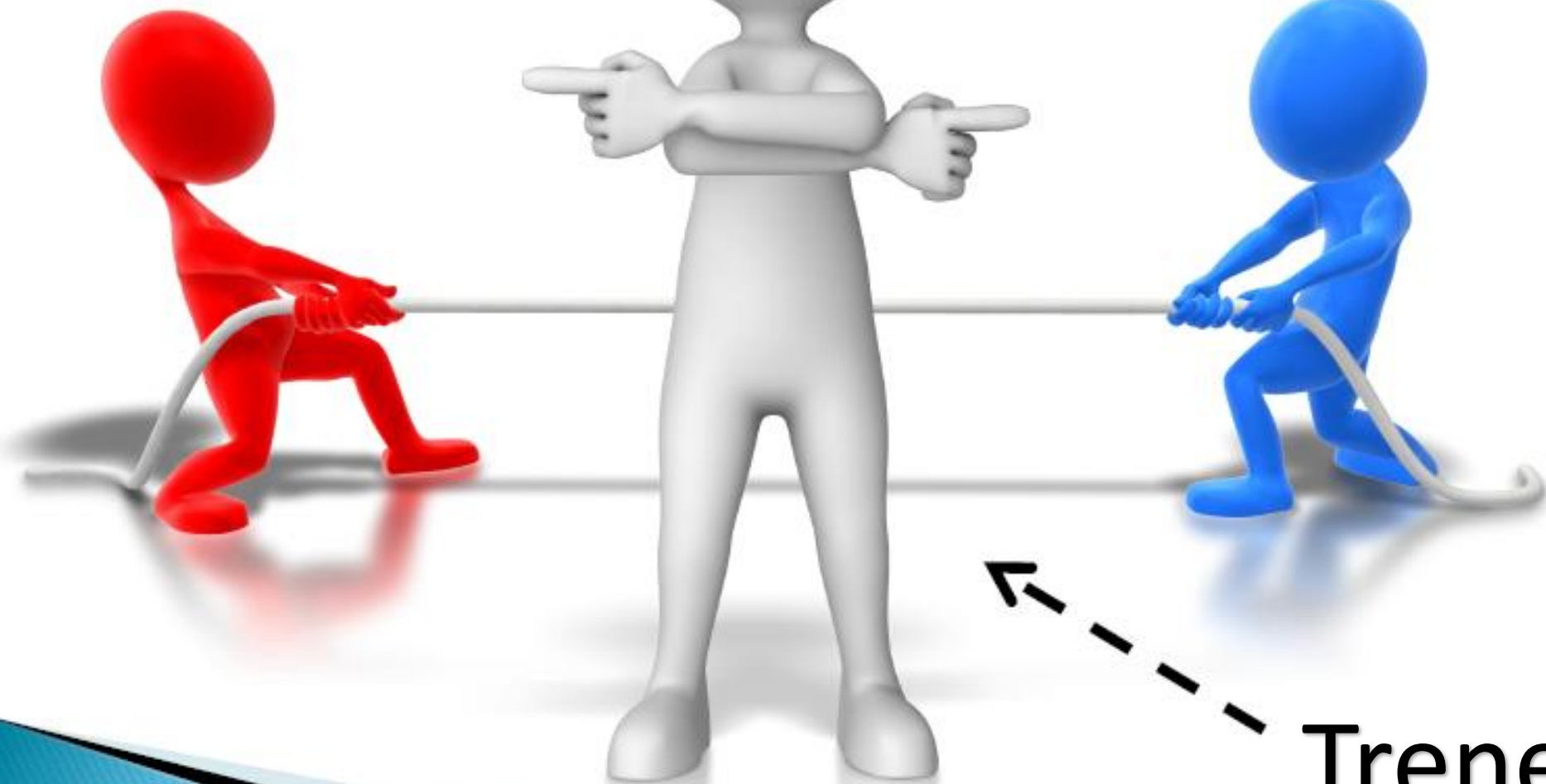
Koliko naporno?



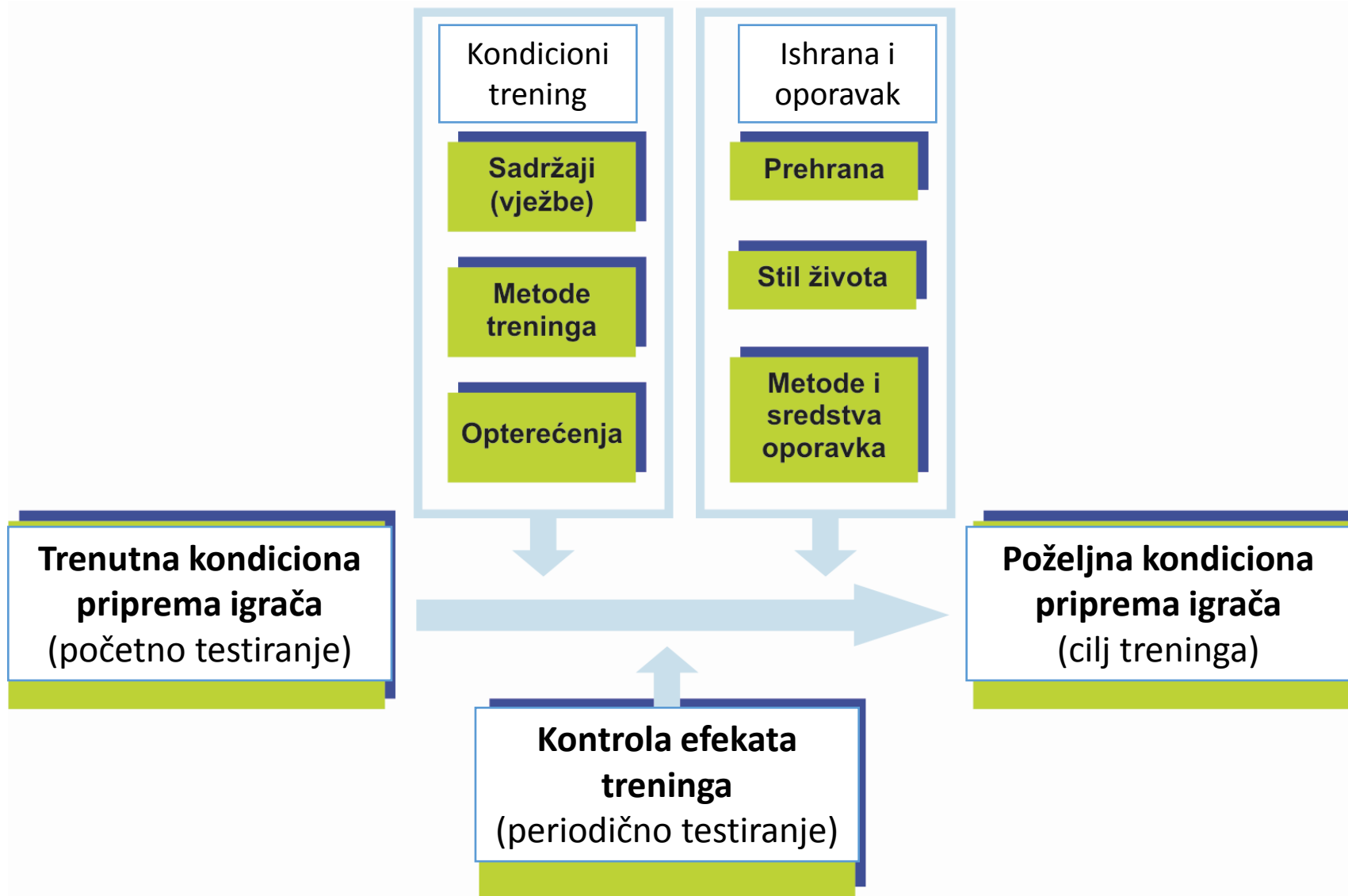


TRENING

OPORAVAK



Trener





Opterećenje

Spoljašnje

Unutrašnje

Intenzitet

Ekstenzitet

Volumen

Fiziološki
parametri

Principi treninga

PRINCIP NADOPTEREĆENJA

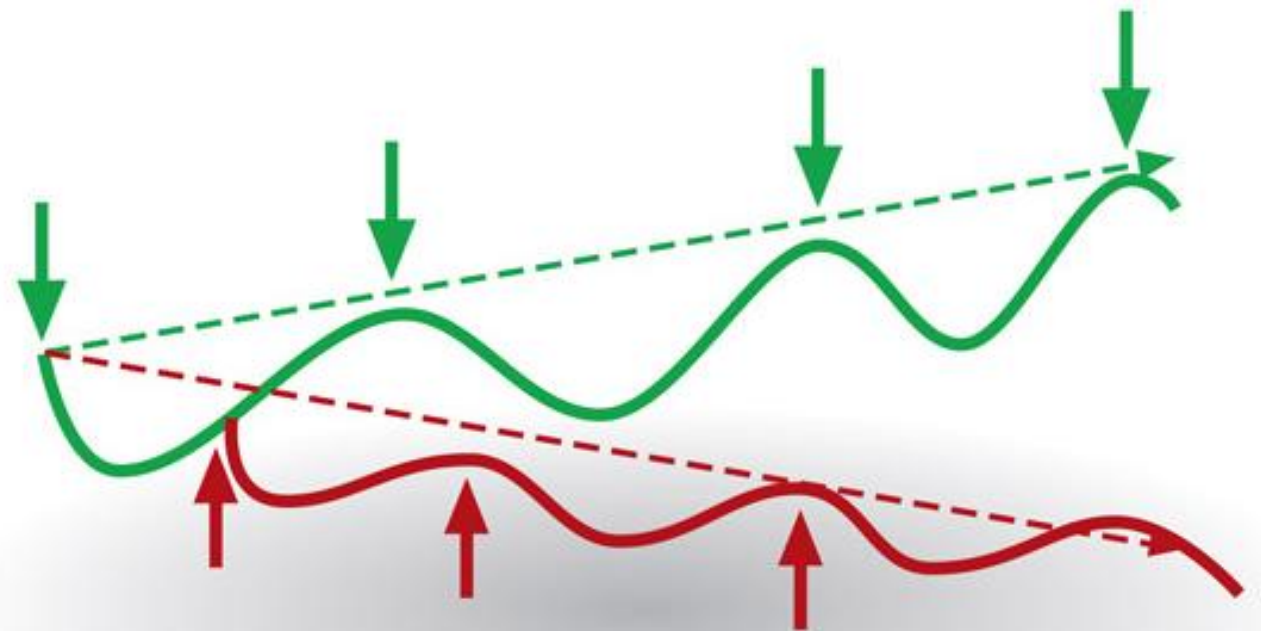
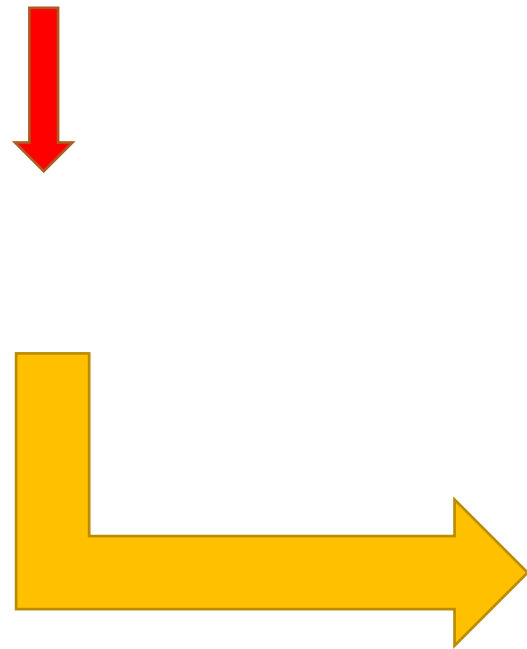
PRINCIP SPECIFIČNOSTI

PRINCIP INDIVIDUALNIH RAZLIKA

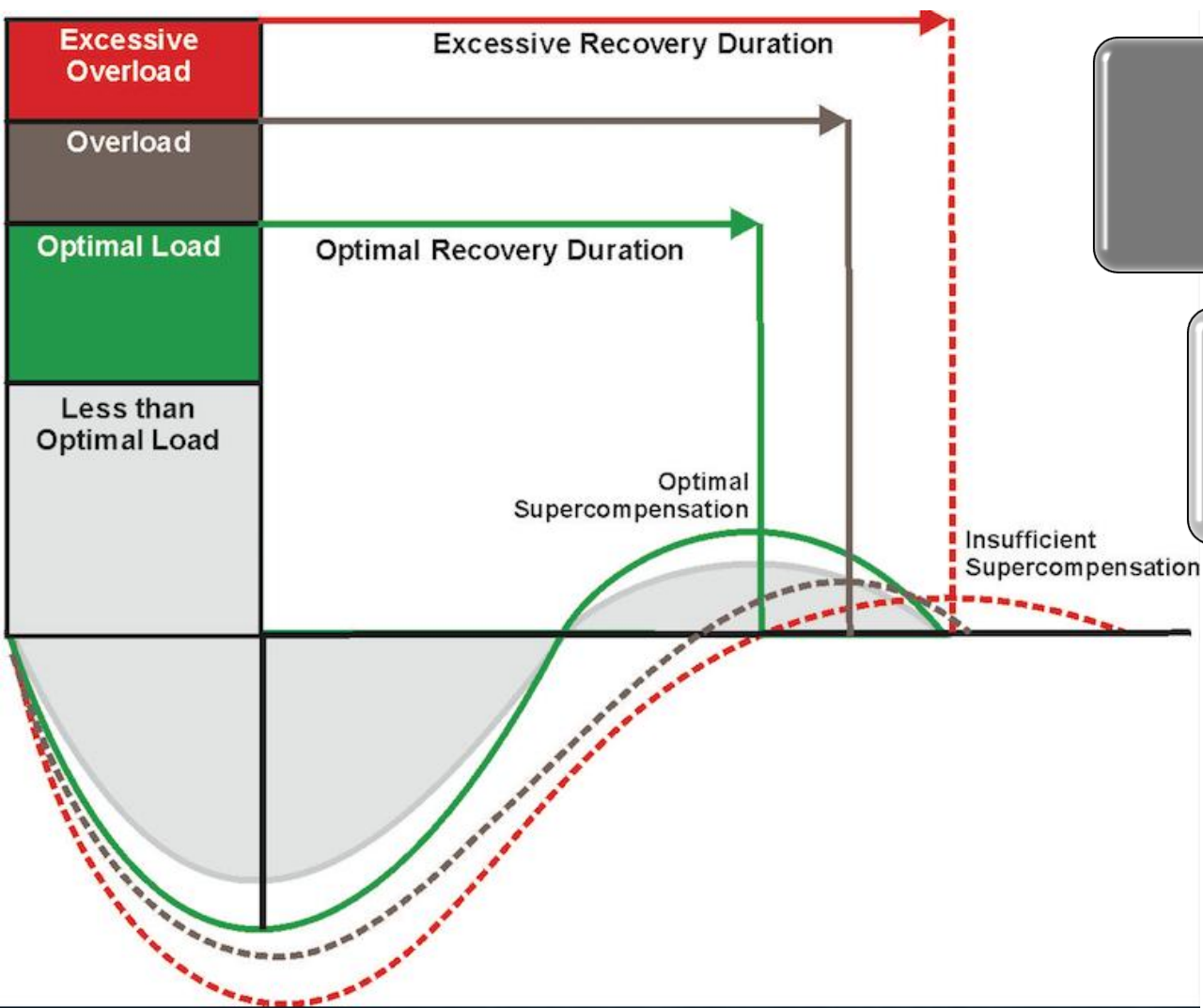
PRINCIP REVERZIBILNOSTI

Princip nadopterećenja

- „Komforna zona“ - granica na koje je organizam navikao da svakodnevno funkcioniše →
- Nadopterećenje (prelazak preko granice) →



Trening – adaptacioni proces

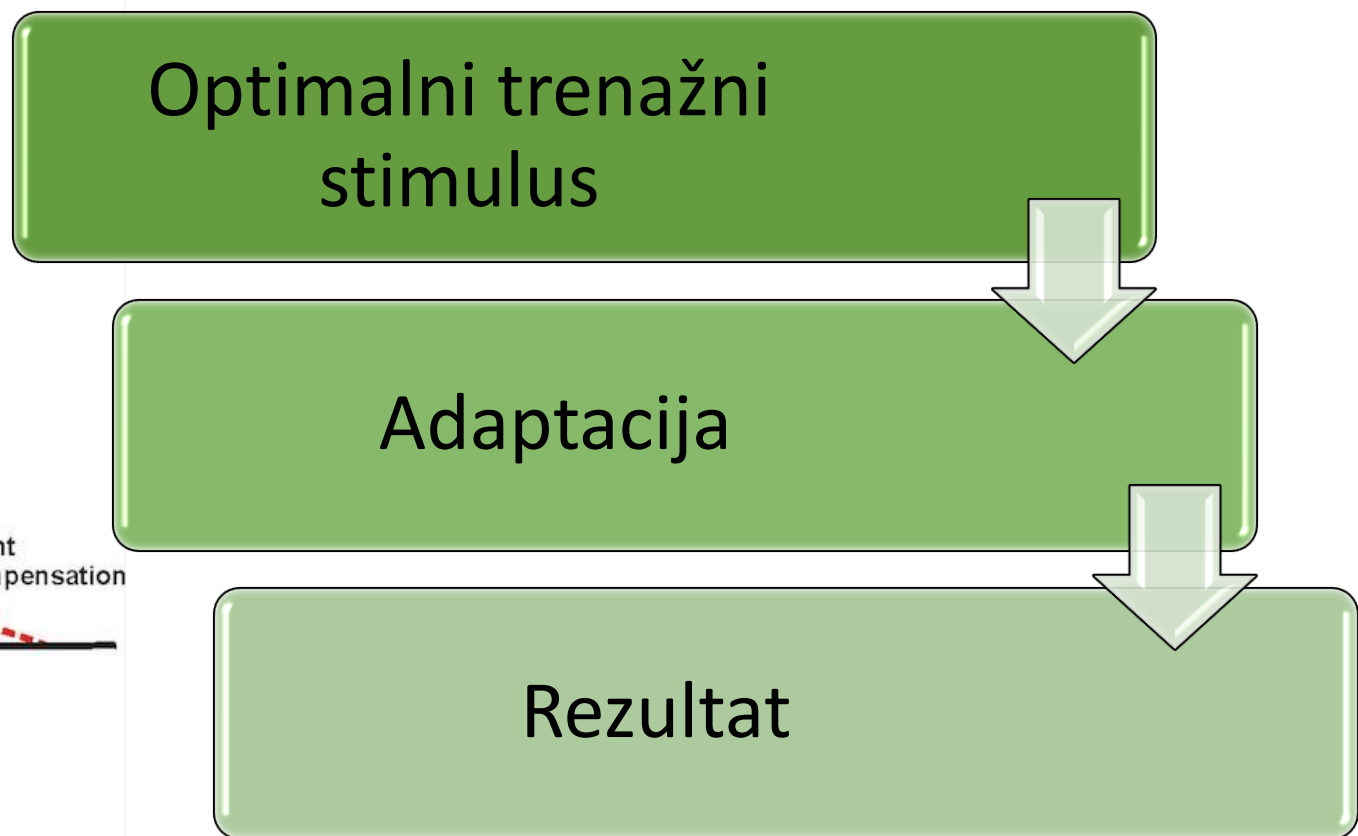
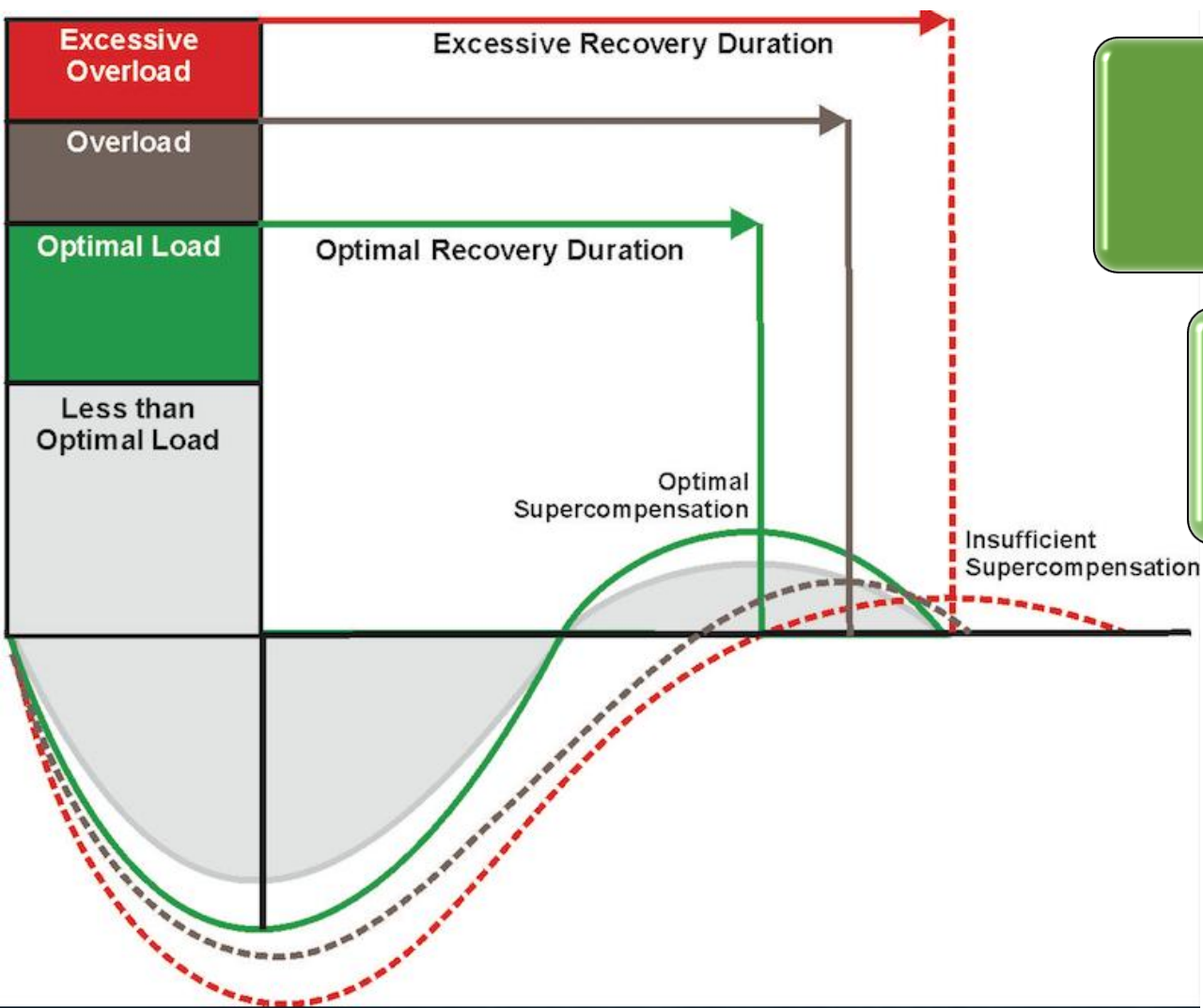


Nedovoljni trenažni stimulus

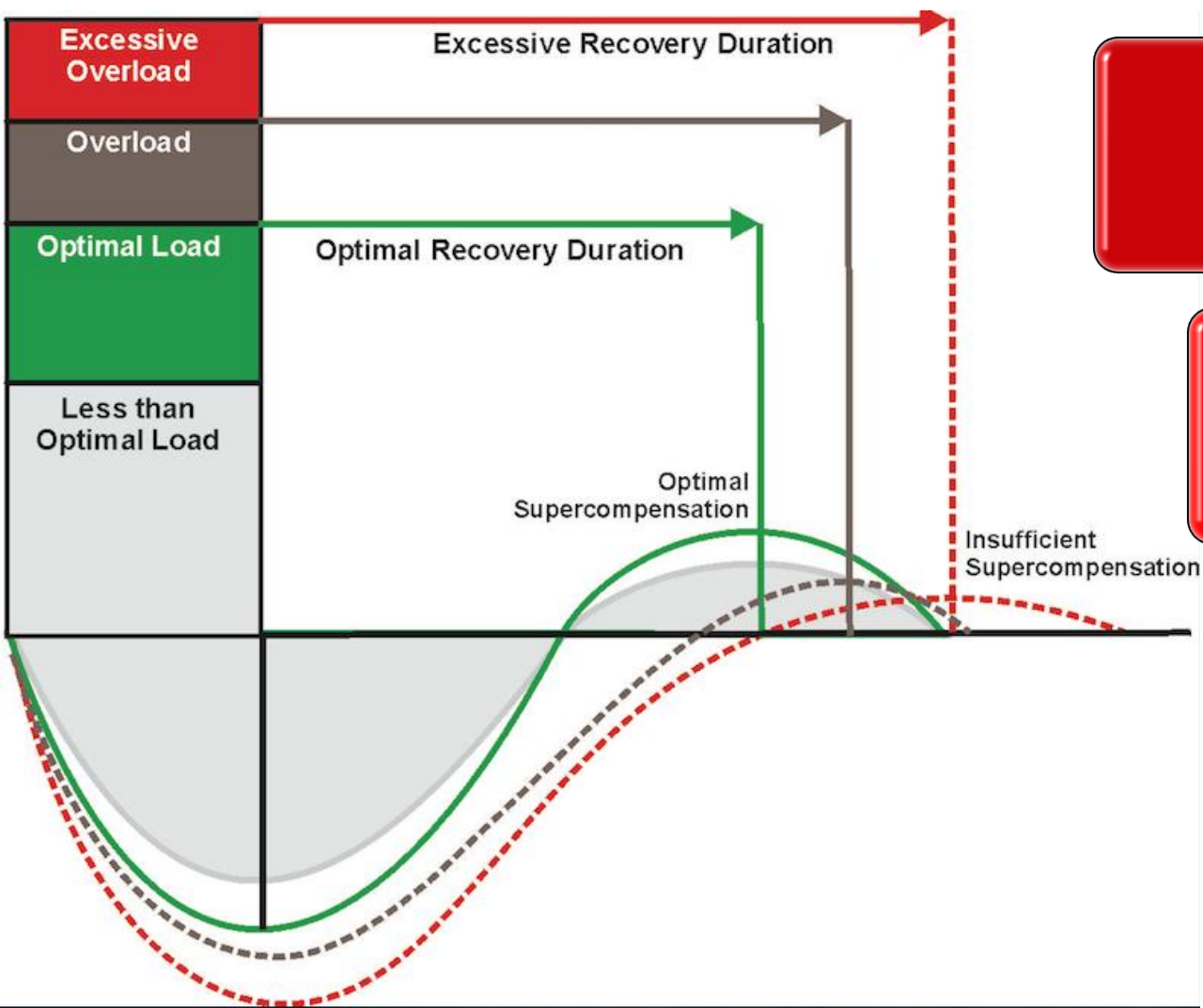
Stagnacija

Izostanak rezultata

Trening – adaptacioni proces



Trening – adaptacioni proces

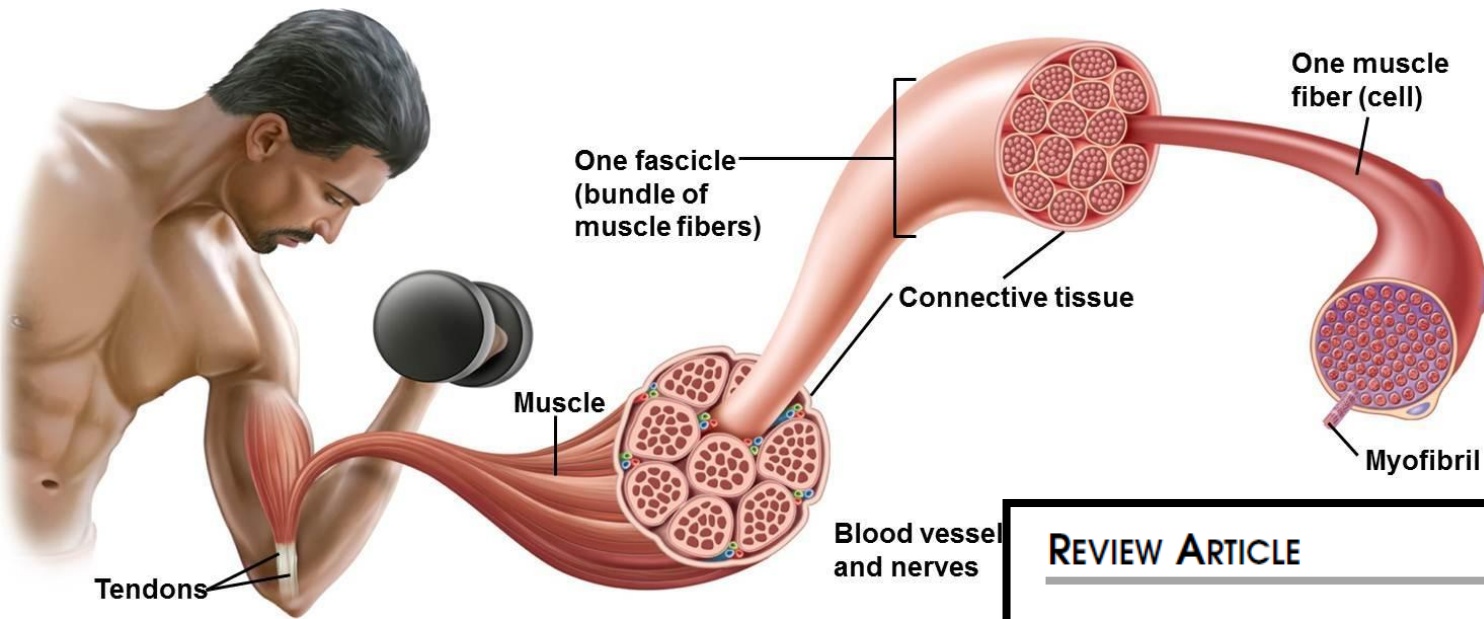


Preveliki trenažni stimulus

Negativna adaptacija

Opadanje rezultat

Princip specificnosti



REVIEW ARTICLE

Sports Med 2004; 34 (3): 165-180
0112-1642/04/0003-0165/\$31.00/0

© 2004 Adis Data Information BV. All rights reserved.

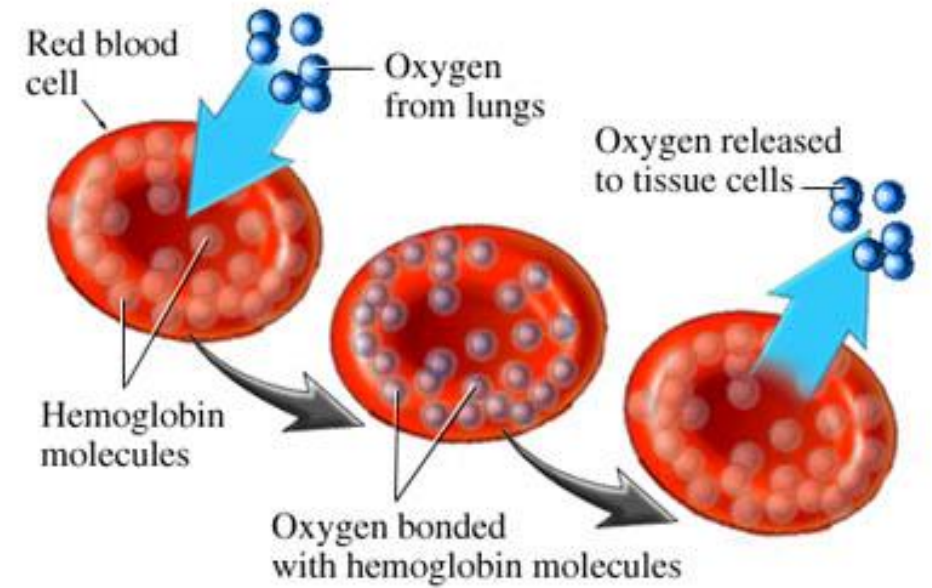
Endurance and Strength Training for Soccer Players

Physiological Considerations

Jan Hoff and Jan Helgerud

Faculty of Medicine, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway

Princip specifičnosti

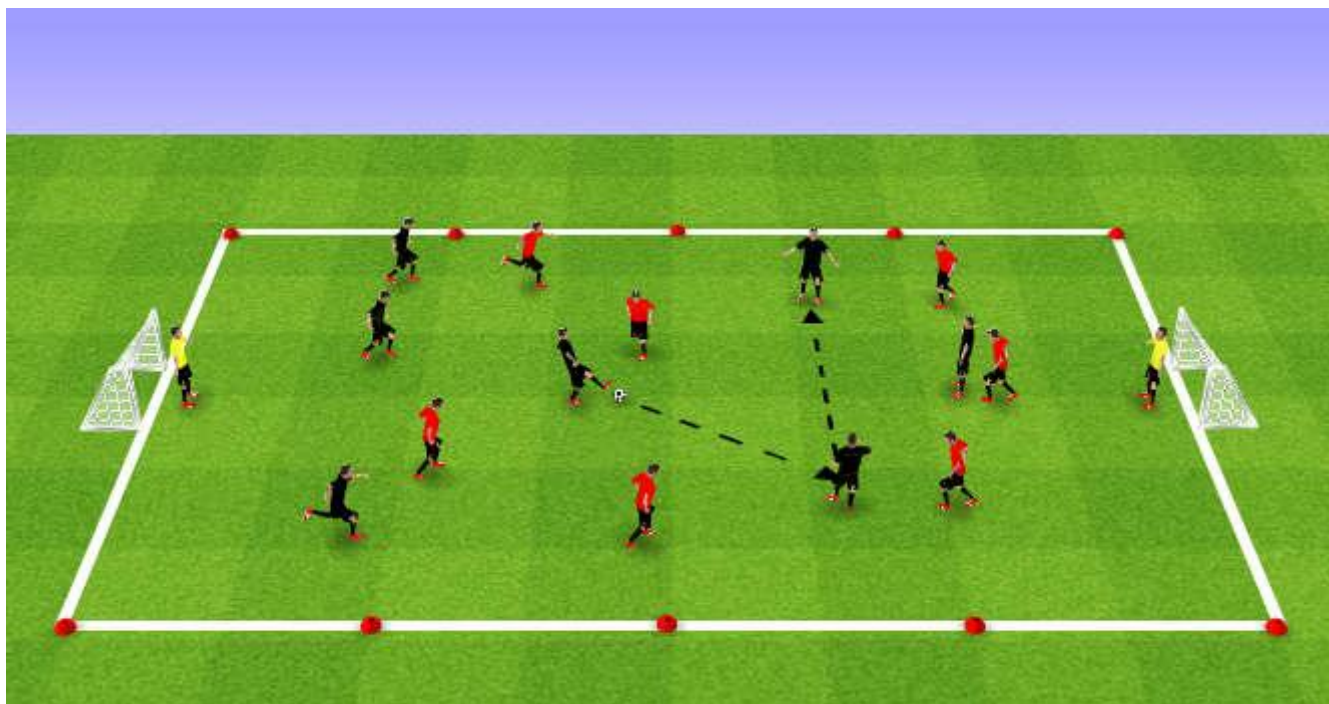


Princip specifičnosti

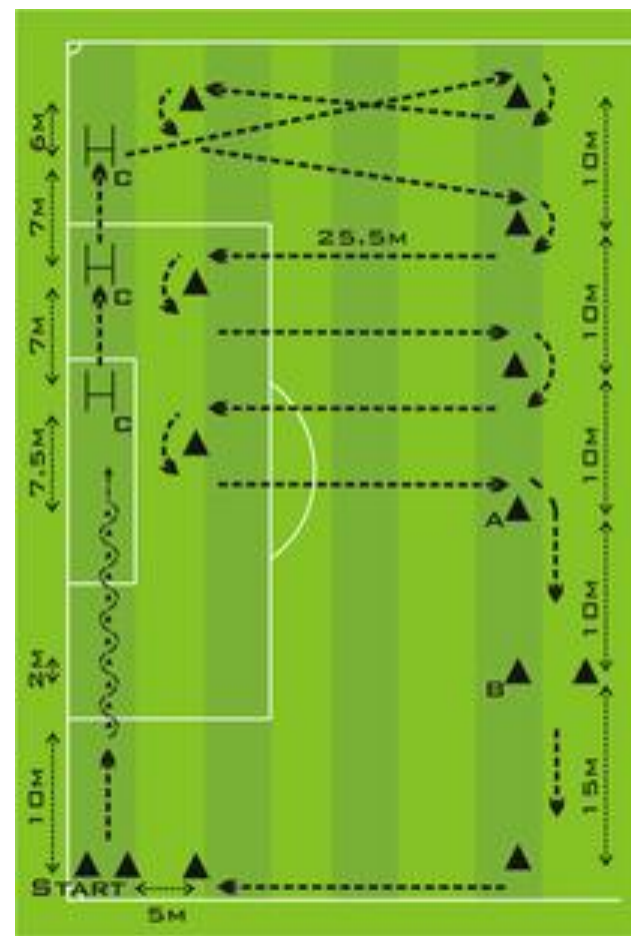


Specifičnost u odnosu na zahtev igre

Igre na skraćenom prostoru



Specijalno dizajnirani poligoni



Princip individualnih razlika



- Nivoa takmičenja
- Trenutnog stepena treniranosti
- Poziciona razlika
-

Princip reverzibilnosti

- DETRENING (opadanje sposobnosti) – posledica prestanka učestvovanja u trenažnim aktivnostima
- Brzina opadanja sposobnosti u najvećoj meri zavisi od nivoa treniranosti
- vrhunski utrenirani sportisti su najpodložniji brzom padu sposobnosti
- usled ležanja u krevetu tokom 20 dana (usled teže povrede) maksimalna potrošnja kiseonika (VO₂max) opada čak i za 25%



FITT princip

Frekvencija
Učestalost

- Koliko često vežbate

Intenzitet

- Kojim intenzitetom vežbate

Time
Vreme

- Koliko traje vaše vežbanje

Type
Vrsta

- Koju vrstu vežbi primenjujete

