



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 узрасним категоријама.**

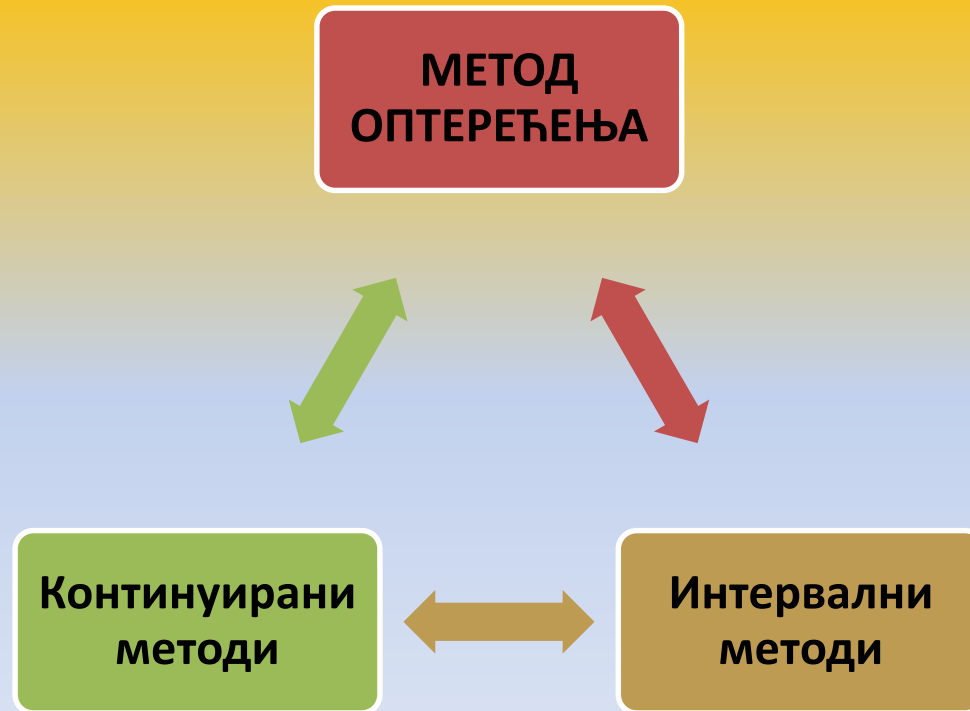
АНАЛИТИЧКИ МЕТОД

- 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 ОПТЕРЕЂЕЊА



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

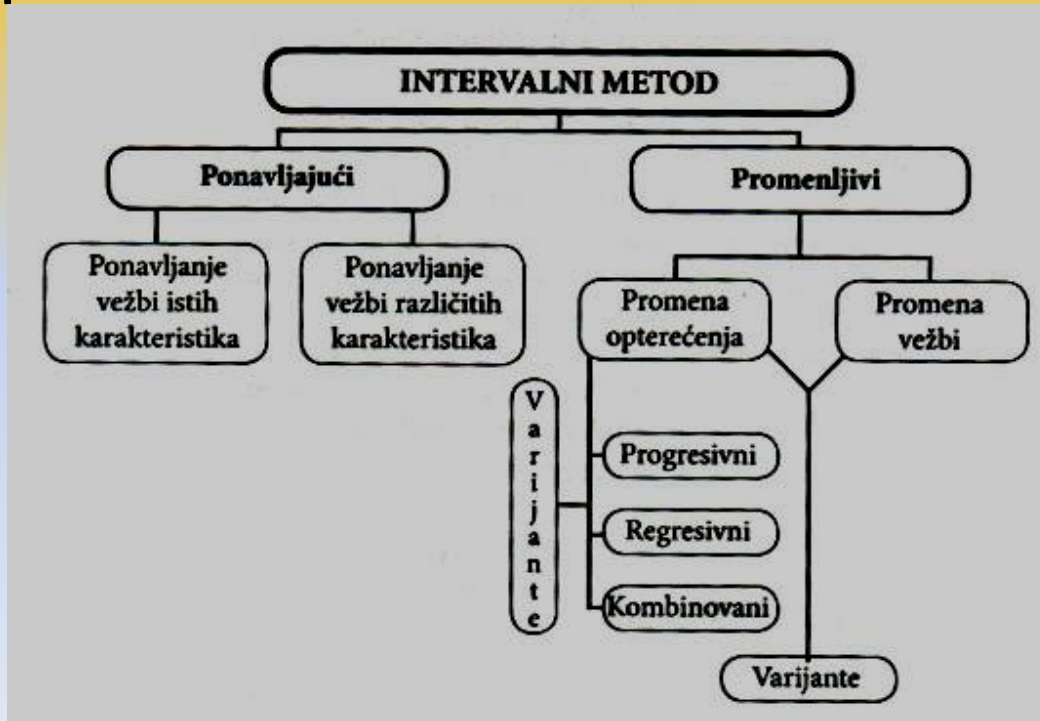
Прогресивни

Регресивни

Варијативни

ИНТЕРВАЛНИ МЕТОД

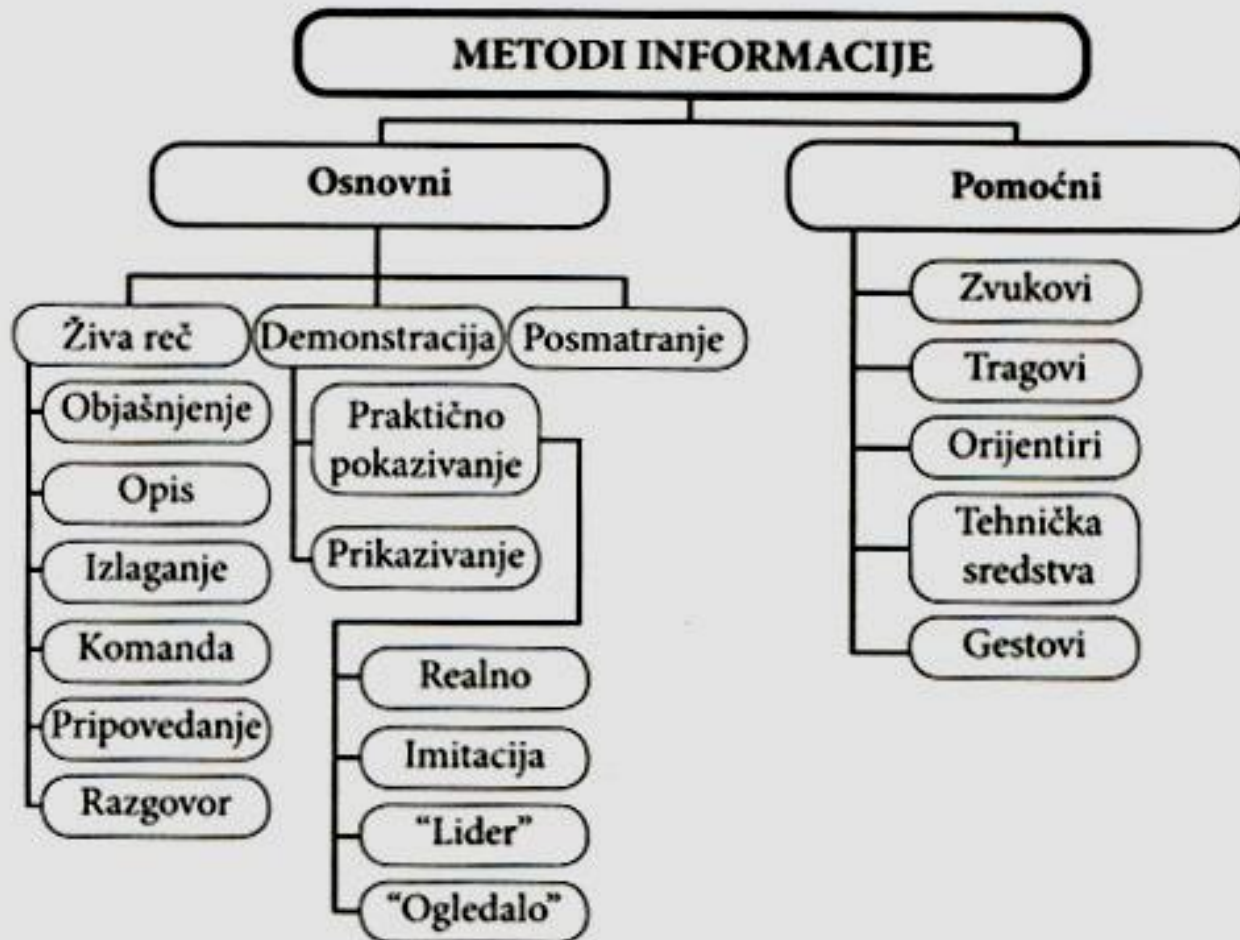
- Непрестано смењивање напора (рада) и одмора



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!