

## SADRŽAJ

UVOD (Zakovitosti sportskog treninga) 3

KONTINUIRANOST OPTEREĆENJA 4

DISKONTINUIRANOST OPTEREĆENJA 5

TRENING MAKSIMALNE JAKOSTI 6

ZAKLJUČAK 8

LITERATURA 8

UVOD (Zakovitosti sportskog treninga)

U zakovitostima sportskog treninga, koji integralno prikazuju njegovu specifičnost, kao posebnog oblika procesa, ubrajaju se: jedinstvo čovjeka i njegove okoline, funkcionalna uzajamna veza organa i sistema u organizmu, zavisnost opterećenja za vrijeme treninga od funkcionalnih i adaptacionih mogućnosti organizma, usmjerenost ka višim pokazateljima specijalnog usavršavanja, jedinstvo opšte i specijalne pripreme sportaša, neprekidnost (kontinuiranost) procesa treninga istaknutom u zbijenom režimu opterećenja i odmora, postepeno i maksimalno povećanje zahtjeva na treninzima, talasastost dinamike opterećenja, cikličnost treninga i dr.

Iako se ove teorijske postavke u oblasti sportskog treninga najčešće nazivaju principima ili zakovitostima, one često ne mogu dovoljno konkretno ukazivati na optimalne puteve i uvjete njihove realizacije, koji bi sa velikom sigurnošću mogli garantovati najviša praktična dostignuća, jer su još uvijek u fazi naučnog istraživanja i provjeravanja. Za sada se sa sigurnošću može reći da je u okviru njih sadržana njihova suština, koju je na egzaktn način teško objasniti, ali se po njima mora tako raditi jer su proizašli i potvrdili se na bazi višegodišnjih stečenih iskustava.

Pokazne osnove procesa sportskog treninga potrebno je detaljnije upoznati, jer one predstavljaju značajan doprinos na osnovu kojih su vršeni pokušaji različitih konstrukcija zakovitosti sportskog treninga. Ove zakovitosti u praksi se konstantno razrađuju, analiziraju i potvrđuju, a to su: usmjerenost treninga, adaptivnost treninga, kontinuiranost opterećenja, diskontinuiranost opterećenja, prepokrivanje opterećenja, cikličnost treninga i neistovremenost (heterohronost) treninga.

Naš zadatak u ovoj prezentaciji jeste da utvrdimo zakovitosti ili principe diskontinuiranosti opterećenja sa praktičnim pokazateljima u treningu. Prije toga moramo utvrditi problem kontinuiranosti opterećenja i njegove posljedice na organizam sportiste, a i prepokrivanje opterećenja da bi za rezultat imali veću radnu sposobnost u takmičarskom periodu.

KONTINUIRANOST OPTEREĆENJA

Da bismo naučili šta je to diskontinuiranost (obaranje) opterećenja, moramo shvatiti princip kontinuiranosti (doziranja) opterećenja i kakav uticaj ostavlja na organizam sportiste. U narednim rečenicama naše prezentacije ukratko ćemo prikazati zakovitost doziranja opterećenja sa intervalima odmora.

Kontinuiranost porasta radne sposobnosti u procesu sportskog treninga može se osigurati postepeno doziranim opterećenjima, odgovarajućim intervalima odmora koji moraju biti optimalni, kako bi došlo najprije do oporavka organizma sportiste, a zatim i do povećanja radne sposobnosti.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)