A dynamic action shot from a handball match. In the foreground, a player in a yellow jersey with the number 27 is captured mid-air, her body arched as she reaches for the ball. She has a determined expression. Behind her, another player in a yellow jersey with the number 17 is also visible. To the left, a player in a blue jersey is partially visible, with her arm raised. The background is a blurred crowd of spectators in a large arena. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the title text.

# **МЕТОДИ, СРЕДСТВА И ОПТЕРЕЋЕЊА У ТРЕНИНГУ**

# ВРСТЕ МЕТОДА ТРЕНИНГА

## (у односу на основни циљ у тренингу)

**Метод тренинга** – начин на који се примењују средства



# 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

- ПОБОЉШАВЕ 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 узрастним категоријама.

# АНАЛИТИЧКИ МЕТОД

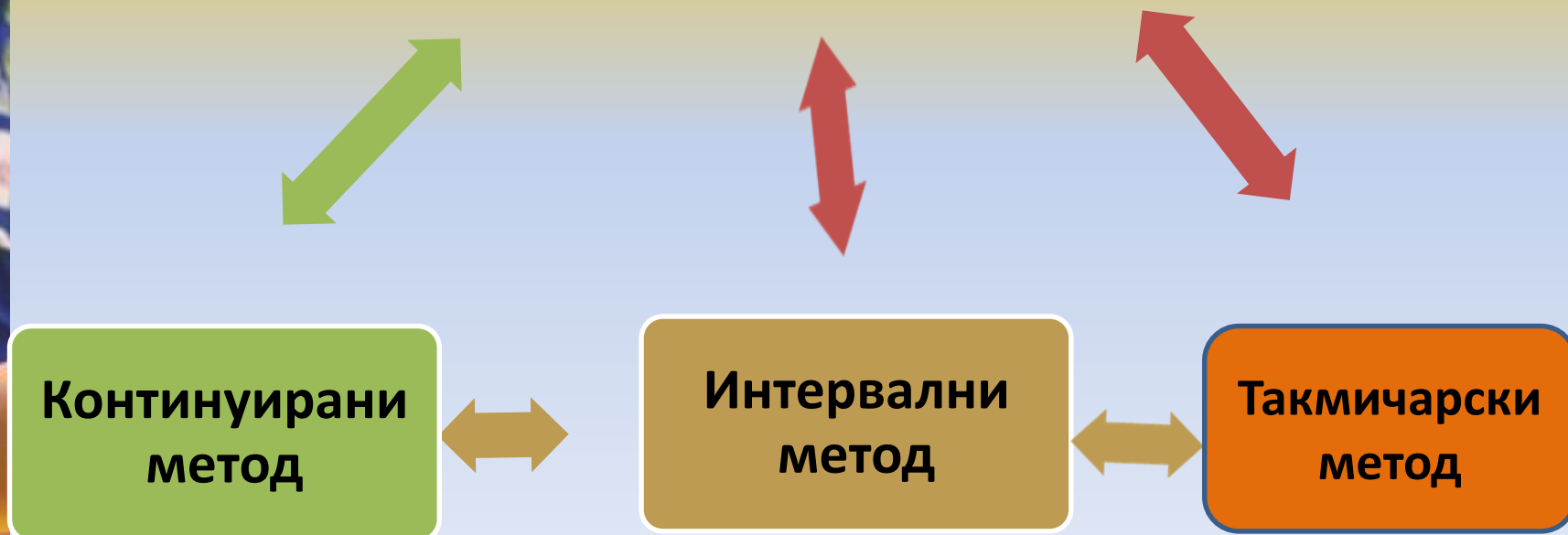
- Сложено кретање поделити на мање целине
- Метод се користи:
  - ✓ За обучавање сложених кретања када није могућа примена синтетичког метода
  - ✓ Када је потребно посебно увежбати један део (фазу) или детаљ кретања
  - ✓ Исправљање усвојених грешака из претходне обуке

# КОМПЛЕКСНИ МЕТОД

- Комбинација аналитичког и синтетичког метода
  - I варијанта – *аналитички, синтетички, аналитички* (посебно увежбавање фазе ккоја није добро усвојена)
  - II варијанта – *синтетички, аналитички* (увежбавање делова и фаза, исправљање грешака), *синтетички*.
- Припремне и имитационе вежбе

# МЕТОД ОПТЕРЕЋЕЊА

МЕТОД ОПТЕРЕЋЕЊА



# 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

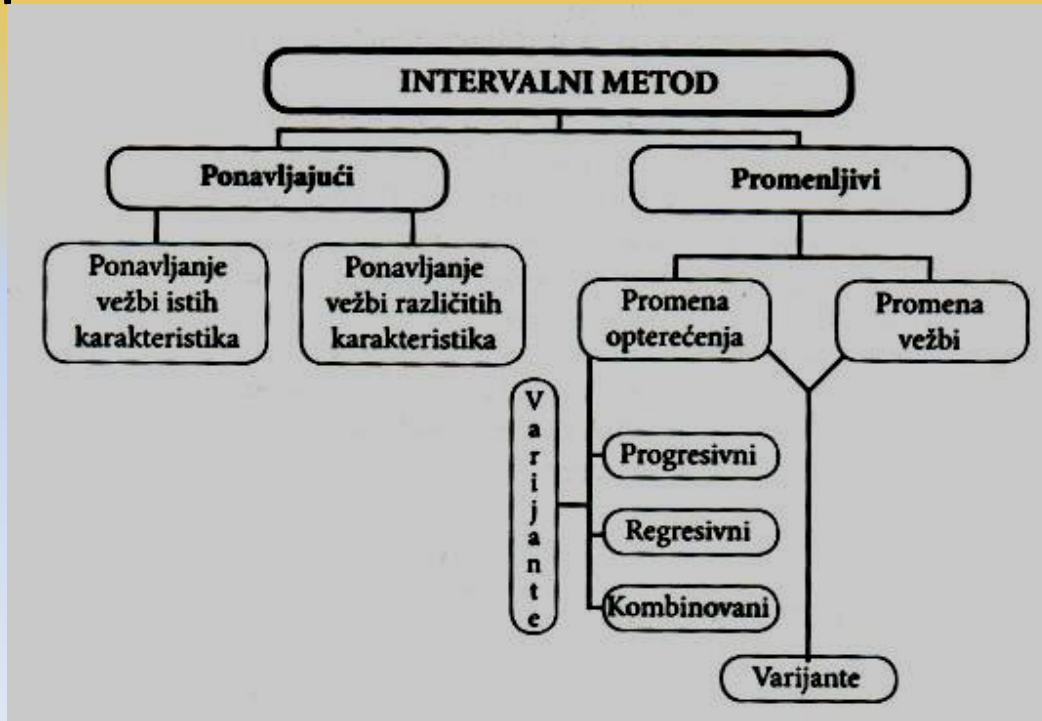
Регресивни

Варијативни



# ИНТЕРВАЛНИ МЕТОД

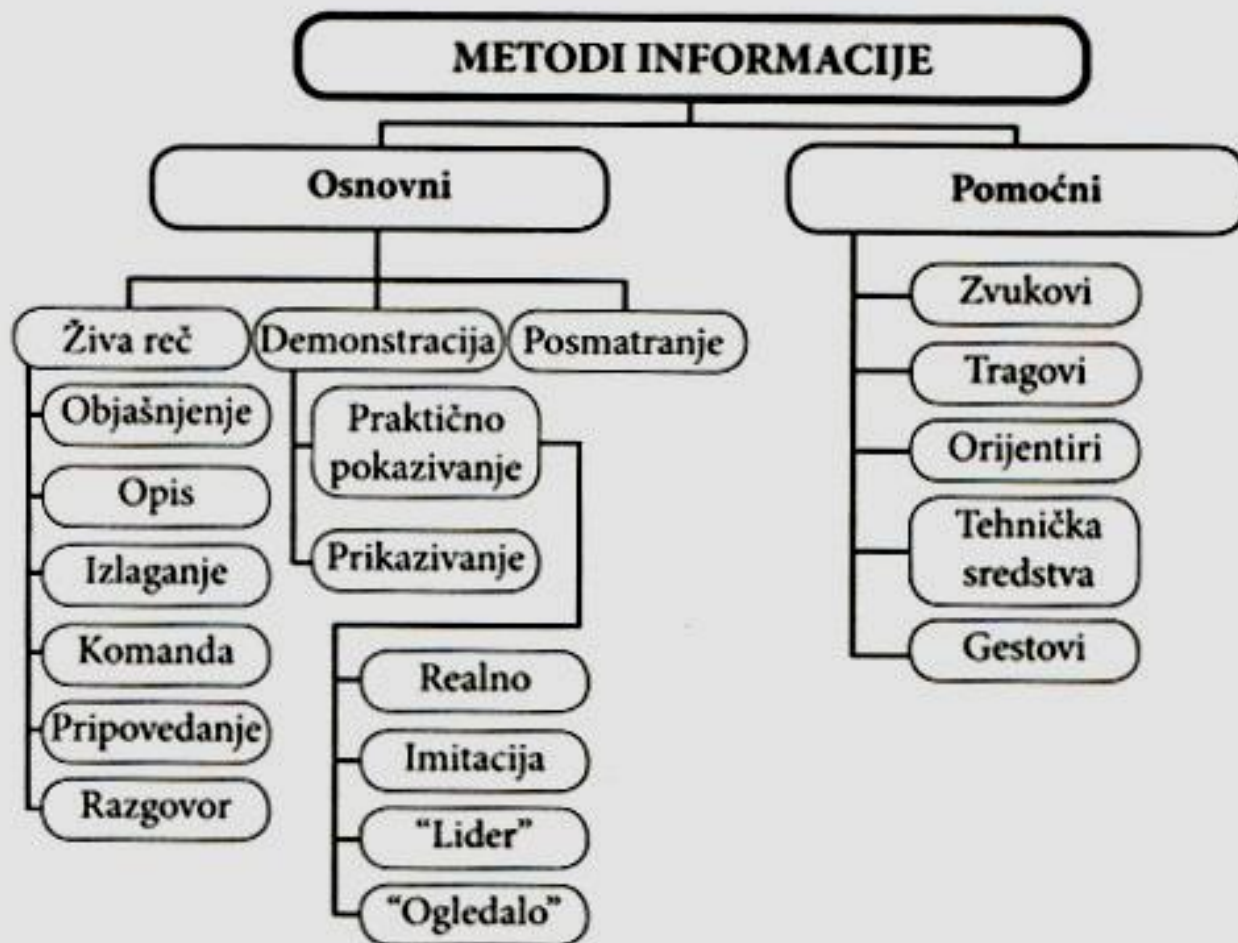
- Непрестано смењивање напора (рада) и одмора



# ТАКМИЧАРСКИ МЕТОД

- Доминантно место у садржају тренинга има *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!