

SADRŽAJ

UVOD 3

PRINCIPI TRENINGA ODBOJKAŠA 4

1.USMJERENOST TRENINGA 4

2.KONTINUIRANOST TRENINGA 5

3. POVEZANOST PROGRAMA SPORTSKE PRIPREME 6

4.PRGRESIVNOST I OPTEREĆENJE TRENINGA I TAKMIČENJA 6

5. VALOVITOST OPTEREĆENJA TRENINGA I TAKMIČENJA 7

6.CIKLIČNOST TRENINGA 8

ZAKLJUČAK 9

LITERATURA 10

UVOD

Odbojka je kolektivna sportska igra loptom u kojoj sudjeluju dvije ekipe, svaka od šest igrača, podijeljene mrežom. Igrači nastoje odbiti loptu u protivničko polje i to rukama, najčešće prstima ili bilo kojim djelom tijela. Broj odbijanja u jednom polju je ograničen na tri odbijanja s tim što jedan igrač ne smije uzastopno odbiti dva puta loptu. Igra se dijeli na setove, koji se sastoje iz poena. Danas odbojka spada u red veoma atraktivnih sportova, obiluje brzim i svestranim pokretima tijela, kao što su skokovi, povaljke, kotrljanje sa brzim reakcijama u različitim situacijama.

Ova sportska igra može se igrati u dvoranama, na pijesku, uvodi, na snijegu. Igraju je djeca, omladina, odrasli, i lica sa tjelesnim onemogućenjima sjedeći. Tako je danas osim klasične –stojeće Odbojke.Vrlo popularna i odbojka na plaži (beach volley) i sjedeća odbojka koju igraju lica sa tjelesnim onemogućenjima.

PRINCIPI TRENINGA ODBOJKAŠA

Kao što i druge discipline imaju svoje principe, tako i odbojka posjeduje iste. Neki od najvažnijih principa u odbojci, prvenstveno su :

Usmjerenost treninga

Kontinuiranost treninga

Povezanost programa sportske pripreme

Progresivnost opterećenja treninga i takmičenja

Valovitost opterećenja treninga i takmičenja

Cikličnost treninga

1.USMJERENOST TRENINGA

Cjelokupan trenažni proces u odbojci usmjeren je na podizanje glavnih zadataka treniranosti što obuhvata:

funkcionalne i motoričke sposobnosti,

tehnička , taktička i teorijska znanja,

psihičku stabilnost, motivaciju i mikrosocialnu prilagodljivost sportaša variabilne uslove treninga i takmičenja.

Odbojka je sport kojeg karakteriše visoki intenzitet i dinamika igre, nagla zaustavljanja, startovi, iznenadne promjene smjera kretanja i ostali oblici gibanja. Zahtijeva specifičnu pripremljenost sportaša- kondicijsku, tehničku, taktičku pripremljenost i specifična teorijska znanja. Uspjeh zavisi od posjedovanja odgovarajućih razina motoričkih sposobnosti kao što su mišićna izdržljivost, snaga, jakost, fleksibilnost i brzina u kombinaciji s agilnošću, ravnotežom i koordinacijom ali i o stupnju usvojenosti tehnike i taktici. Pod usmjerenošću u procesu sportskog treninga podrazumijeva se optimalno razvijanje i usavršavanje onih osobina, sposobnosti i karakteristika sportista koje su dominantne i relevantne u određenoj sportskog grani.

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

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com