

## PREDGOVOR

Atletika kao jedan od bazicnih sportova zauzima zapazeno mesto u savremenom sportu. Narocito veliki uticaj ima na mladi ljudski organizam gde dolazi do poboljsanja psihofizickih i drugih sposobnosti. Danas smo svedoci da vecina mladih ne posvecuje dovoljno paznje svom zdravlju i telu u celini.

Mnogobrojna istrazivanja potvrđuju, da oni koji se bave sportom, nekim vidom rekreacije ili bilo kakvom fizickom aktivnoscu, imaju mnogo manje problema na zdravstvenom, psihickom i fizickom polju, od onih koji se ne bave nikakvim aktivnostima.

Atletika kao "kraljica sportova" doprinosi svestranom razvoju licnosti, a narocito veliki uticaj ima na mlade, koji su tek na pocetku bioloskog razvoja. Ona pomaze da ovi mladi sportisti izrastu u zrele, zdrave i sposobne licnosti.

Za pravilan rad u atletici mora da se ispostuju svi pedagogski principi pogotovo kod pocetnika.

Kako je atletski sport pored ostalog i bazican sport, navikavanje mladih na sportski rezim zivota s jedne strane i pravilno usmeren trenazni proces s druge strane, sigurno ce pre doci do zeljenog uspeha.

## 1. UVOD

### 1.1. Uvodna razmatranja

Priprema atleticara je širok i sveobuhvatni termin, i pod njim podrazumevamo sva sredstva, metode i oblike rada koje primenjujemo u procesu pripreme atleticara za atletska dostignuca.

Osnovni cilj treninga takmicara je postizanje najviseg moguceg nivoa. Taj cilj moze da se ostvari podizanjem nivoa razlicitih faktora. Priprema sportista je vrlo slozen proces koji se odvija kao celina uzajamno ispreplitanih sastavnih delova toga procesa. da bi smo potpunije sagledali i proucavali pojedine aspekte procesa pripreme atleticara delimo je na:

1. Fizicku pripremu,
2. Tehnicku pripremu
3. Takticku pripremu
4. Moralno-voljnu ( ili psiholosku) pripremu,
5. Teoretsku pripremu.

Svi ovi delovi nabrojanih priprema atleticara su tesno povezani i nalaze se u uskoj medjusobnoj vezi.

Proces razvoja osnovnih fizickih kvaliteta atleticara se naziva fizickom pripremom, a koja predstavlja osnovu ostalim vrstama priprema. Svestrana fizicka priprema ostvaruje se pomocu: opste i specijalne fizicke pripreme.

Opsta i specijalna fizicka priprema ne mogu se strogo razgraniciti jer se razvijaju uporedo i nalaze se u uskoj povezanosti i medjusobnoj zavisnosti.

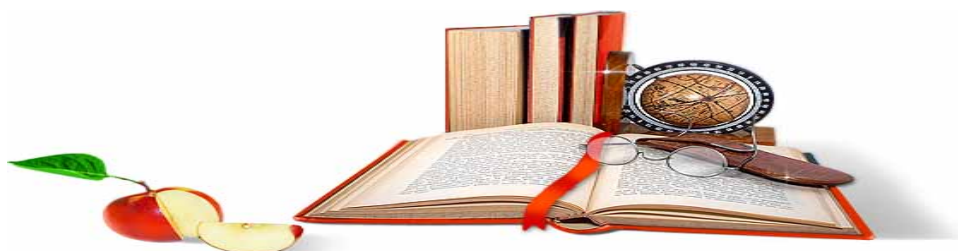
Sportska priprema, kao jedinstven proces formiranja i usavršavanja motornih navika sportiste, njegovih fizickih, moralnih, i psihickih svojstava gradi se na opstim naucnim osnovama formiranja i razvoja sportiste s obzirom na njegove individualne odlike (pol, uzrast, zdravstveno stanje, nivo fizicke spremnosti, psihicka svojstva i dr.) nacin zivota i uslova pod kojim se priprema vrsi.

Nijedan od zadataka treninga ne moze biti uspesno resen samo sredstvima fizickog vezbanja, karakter sportiste, nivo njegovog znanja, radna i drustvena aktivnost i nacin zivota, su u tesnoj vezi sa njegovom sportskom karijerom i u mnogome odredjuje uspehe u njoj.

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----**

**BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST**  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)**  
**[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)**  
**[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI**, **DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA

**[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**