



Univerzitet u Nišu
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

Prof. dr Ivana Bojić

METODIKA SPORTSKOG TRENINGA

RADNA SVESKA

EKIPA/SPORTISTA:

.....

DNEVNIK RADA

PREZIME I IME

BROJ INDEXA

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):				
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:				
Datum održavanja treninga:	Mesto:				
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:				
Cilj treninga:					
Intezitet treninga (%)					
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE					
			Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

NEDELJNI PLAN TRENINGA

za vreme od do.....

Godina: Period takmičenja Faza:				Ekipa: Trener (student/br.indexa):			
ZADACI	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
Zadatak treninga, takmičenja (sata fizič. vežbanja)							
Opterećenje %							
Sadržaj rada: 1. Uvodno pripremni deo (Takmičenje: zagrevanje, uputstva)							
2. Osnovni deo Takmičenje: sastav ekipe, taktički plan, ostali zahtevi							
3. Završni deo							
Ostale aktivnosti							
Mesto rada Nastavna sredstva							

NEDELJNI PLAN TRENINGA

za vreme od do.....

Godina: Period takmičenja Faza:				Ekipa: Trener (student/br.indexa):			
ZADACI	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
Zadatak treninga, takmičenja (sata fizič. vežbanja)							
Opterećenje %							
Sadržaj rada: 4. Uvodno pripremni deo (Takmičenje: zagrevanje, uputstva)							
5. Osnovni deo Takmičenje: sastav ekipe, taktički plan, ostali zahtevi							
6. Završni deo							
Ostale aktivnosti							
Mesto rada Nastavna sredstva							

NEDELJNI PLAN TRENINGA

za vreme od do.....

Godina: Period takmičenja Faza:				Ekipa: Trener (student/br.indexa):			
ZADACI	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
Zadatak treninga, takmičenja (sata fizič. vežbanja)							
Opterećenje %							
Sadržaj rada: 7. Uvodno pripremni deo (Takmičenje: zagrevanje, uputstva)							
8. Osnovni deo Takmičenje: sastav ekipe, taktički plan, ostali zahtevi							
9. Završni deo							
Ostale aktivnosti							
Mesto rada Nastavna sredstva							

