



# RAZVOJ BRZINE

D.UGARKOVIĆ

# ANTROPOMOTORIČKA PODELA

⇒ BRZINA

⇒ IZDRŽLJIVOST

⇒ KOORDINACIJA

⇒ SNAGA (MIŠIĆNE SILE)

⇒ GIPKOST(FLEKSIBILNOST)

# Definicija brzine

⇒ Sposobnost da se motorna radnja izvrši u najkraćem mogućem vremenu

## ⇒ KOMPONENTE

1. brzina reagovanja
2. brzina pojedinačnog pokreta
3. tempo

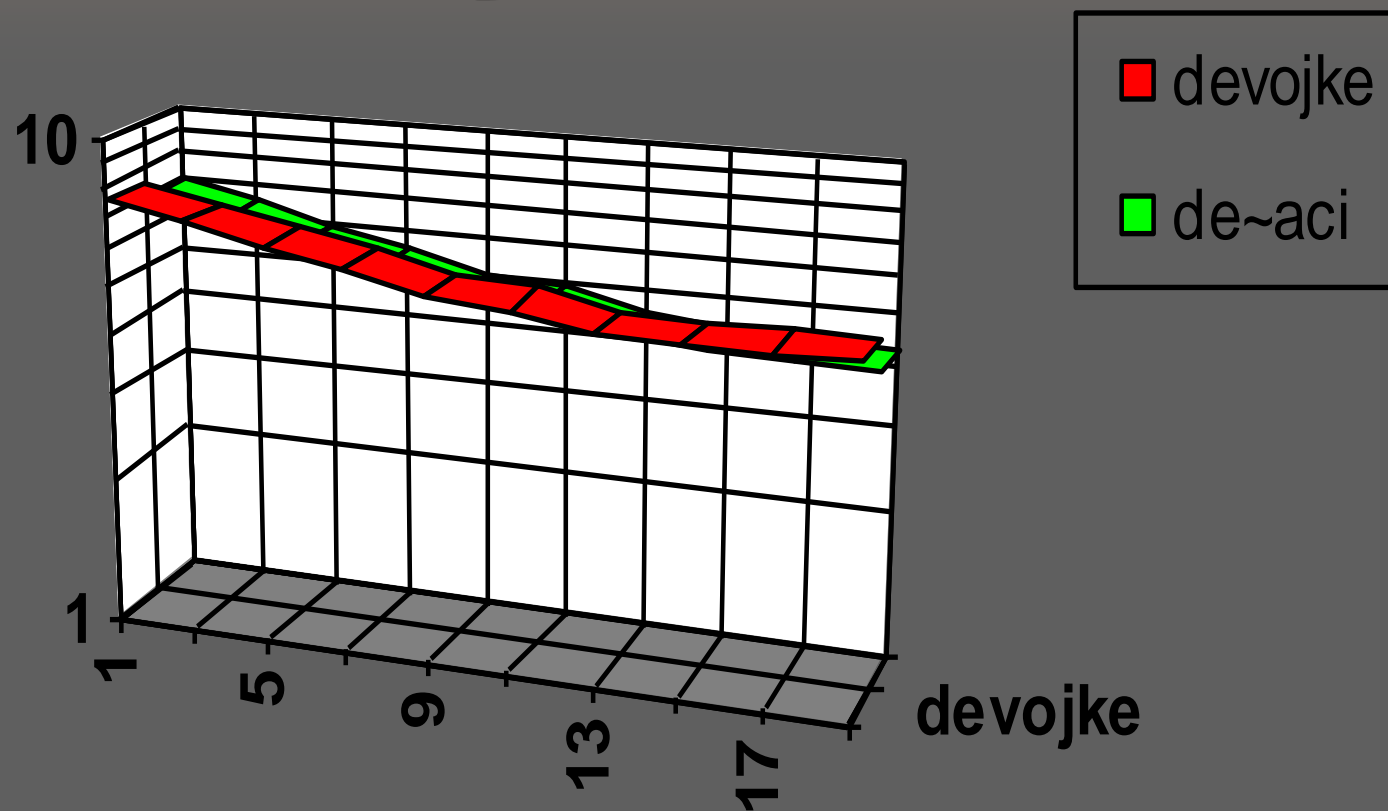
# Nesledje i brzina

- ➔ brzina reagovanja – 97% nasledna
- ➔ brzina pojedinačnog pokreta oko 60%
- ➔ tempo nije nasledan – uči se

# Razvoj brzine

- ➔ Prirodnim putem -- razvoj opšte motorike
- ➔ Dopingom (testosteron ,anabolici ,hormon rasta)
- ➔ Treningom
  - direktno preko komponenti brzine
  - indirektno preko mišićne mase i razvoja sila

# Prirodni razvoj brzine

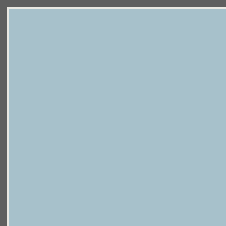


# SENZITIVNI PERIODI

- ➔ PREDPUBERTET- razvoj preko komponenti brzine (frekvenca ,pliometrija sa malim visinama, tehnika trčanja sa ili bez specifičnog rekvizita - lopta)
- ➔ PUBERTET- PREKO MIŠIĆNE MASE koju dobijamo prirodnim putem- testosteron i hormon rasta
- ➔ POSTPUBERTET- dopunskim treningom sila (teretana)
- ➔ DOBA ZRELOSTI - DOPING SREDSTVA

# Trening brzine

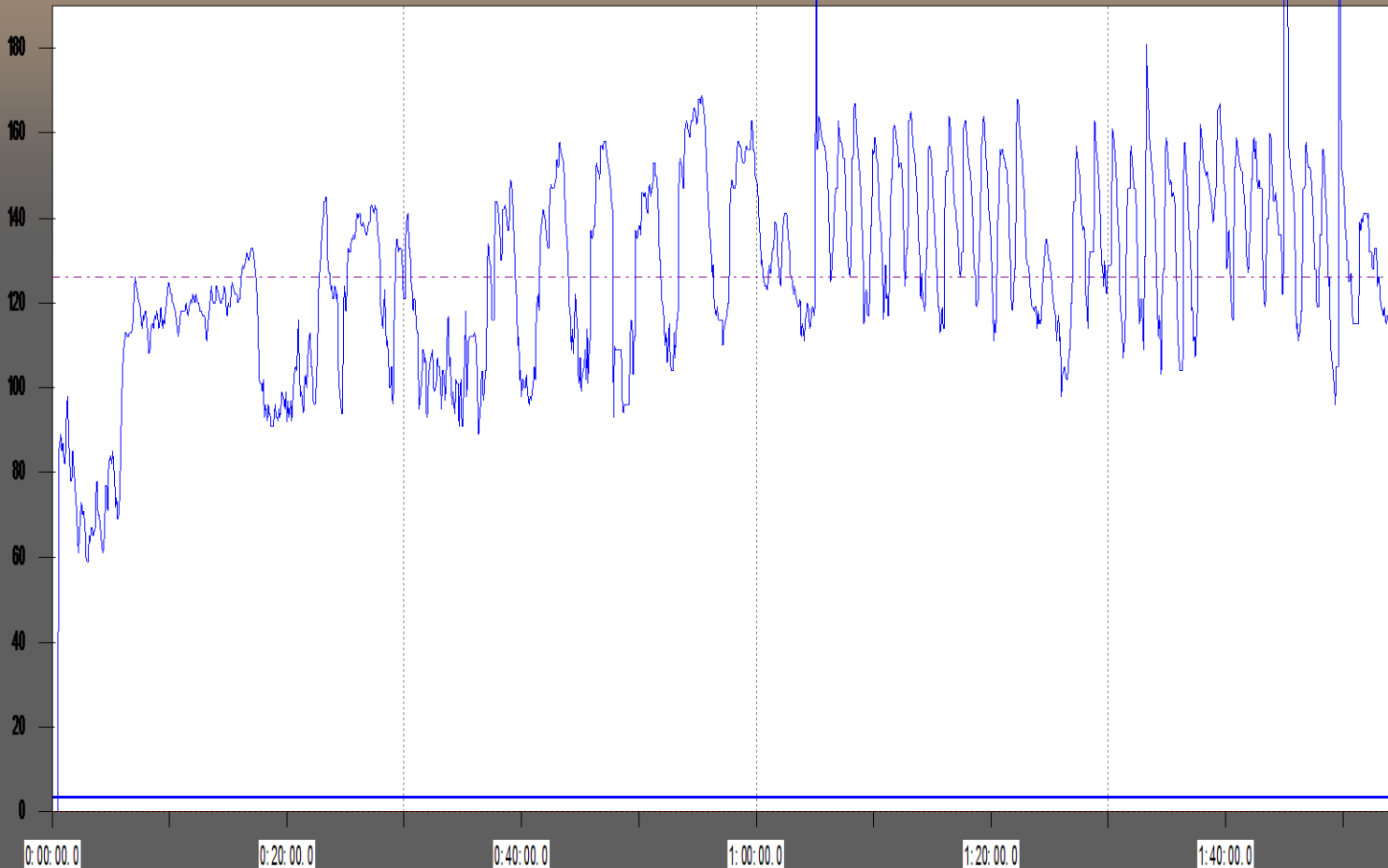
⇒ PRVI DEO – CD –trening brzine





HR / bpm

Fe Summary (%)



Limits 1

0

0

Max HR

0

Rest HR

0

99.5 %

0.0 %

0:00:00.0

0:20:00.0

0:40:00.0

1:00:00.0

1:20:00.0

1:40:00.0

Time / hh:mm:ss

HR 0

Time: 0:00:00.0

Person	Joe Average	Date	02/08/2004	Average	126 bpm	Recovery	-108 bpm
Exercise		Time	15:11:03.0	Duration of exercise: 1:54:55.7			
Note	TRAINING EPISODE			Selected period: 0:00:00.0 - 1:54:55.0 (1:54:55.0)			

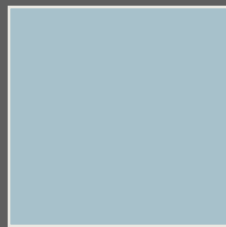


# MODALITETI BRZINE

BRZINSKA IZDRŽLJIVOST

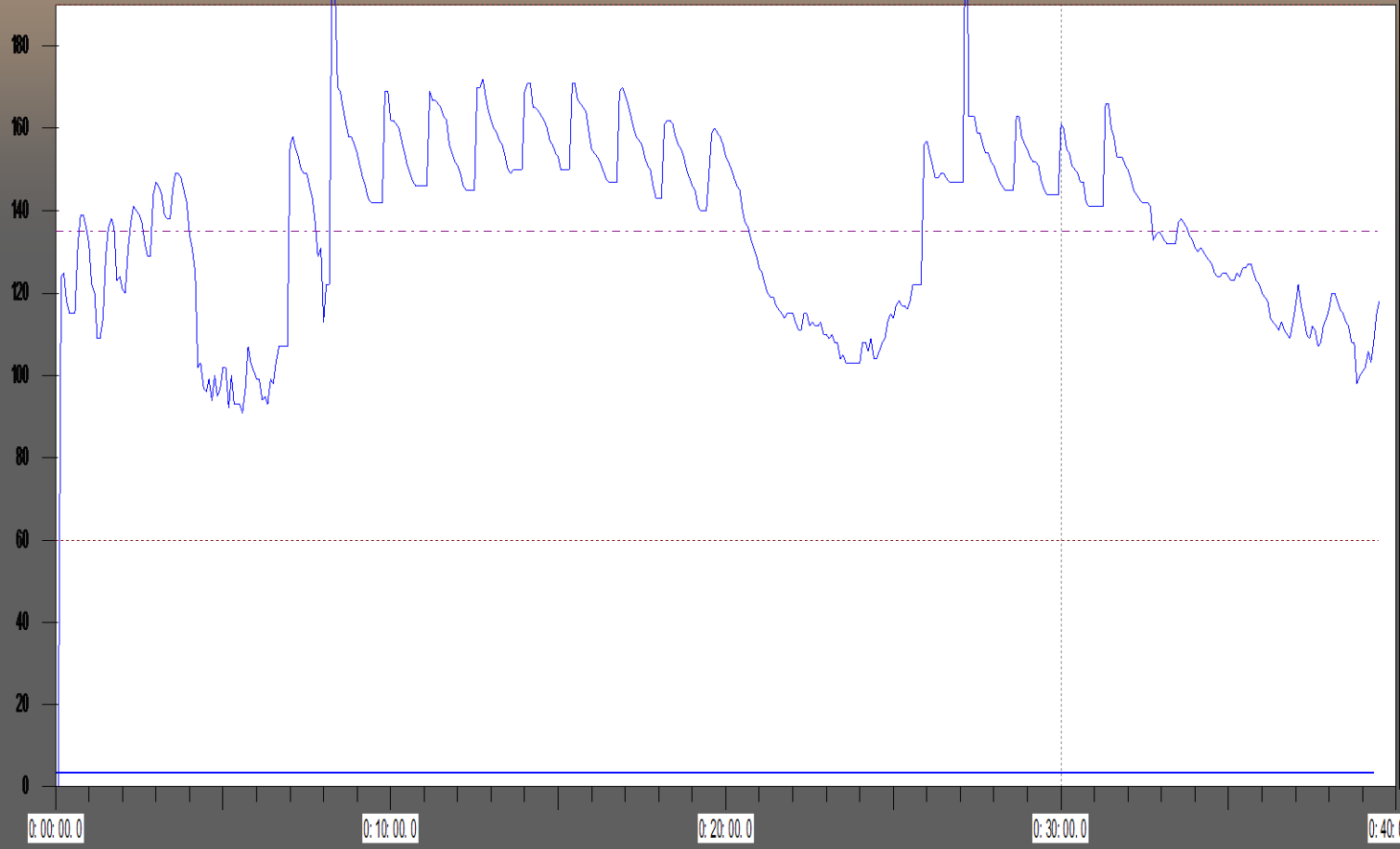
# Trening brzinske izdržljivosti

CD – drugi deo



HR / bpm

Fb Summary (%)



0.0 %

Limits 1

190

60

Max HR

176

Rest HR

70

98.9 %

0.0 %

0.5 %

0:00:00.0

0:10:00.0

0:20:00.0

0:30:00.0

0:40:00.0

Time / hh:mm:ss

HR 0

Time: 0:00:00.0

Person	Joe Average	Date	02/15/2004	Average	135 bpm	Recovery	-118 bpm
Exercise		Time	9:35:52.0	Duration of exercise: 0:39:34.8			
Note	brzńska izdržlost			Selected period: 0:00:00.0 - 0:39:30.0 (0:39:30.0)			

# ZAKLJUČAK

- ⇒ Brzina spada u najbitniju komponentu sportskog profila i u selektivnim modelima predstavlja odrednicu oko koje se vrti skoro 50 % odluka.
- ⇒ Razvija se i prirodnim i dopunskim sredstvima od kojih puberte kao poslednja stanica prirodnog razvoja ima izuzetan značaj
- ⇒ Modaliteti brzine su subspecijalizacija u raznim sportovima