

O TRENINGU U SPORTSKOJ GIMNASTICI

(planiranje i metodika treninga)

Vrednosti sportske gimnastike (karakterišu je kao prestižan sport)

zasnovane su na **svrsishodnom vođenju i usmeravanju procesa treninga** primenom stručnih i naučnih dostignuća.

Savremeni sportski trening je strogo planiran i kontrolisan proces, sa ciljem da se postigne optimalna svestrana priprema sportiste.

Svestrana priprema podrazumeva **integralno objedinjavanje, usklađivanje i realizovanje različitih vrsta priprema** kojima se dostiže u datom trenutku **optimalna sportska forma**.

Fizička vrste priprema

O Tehnička

R Taktička

M Psihološka

A Teoretska

(Integralna priprema).

Pitanja – problematika

forma,

vrste pripreme

sredstva treninga (opšte-pripremna,
specifično-pripremna,
takmičarska itd)

biće teme na sledećem seminaru.

PLANIRANJU se (proces “koji traje”, koji nema prekida, sveobuhvatno sproveden od početne selekcije do kraja sportskog staža) **pridaje ogroman značaj**.

Značaj planiranja - pažnja se usmerava na:

- **bazu** - masovno učešće najmlađih i
- **specijalizaciju** - savremeno, visoko kvalitetno izvođenje najsloženijih kretanja – vežbi (takmičenja)...

FIGA - slajd 17: predvideti sve vrste priprema + artističku koreografiju, pridržavati se principa treninga, primeniti potpunu periodizaciju, da se shvate i primenjuju znanja o energiji sistema, omogućiti treneru dobre pripreme – dostizanje tehničkog nivoa - najbolje vežbe na svetu..>

Planom se usmerava proces treninga - tj.

vodi, kontroliše, dozira i koriguje,

studiozno, precizno, konkretno, individualno, ekonomično...

u svakom uzrastu, u svakom periodu treninga, tokom čitave sportske karijere.

KRUŽNI TOK UPRAVLJANJA

... PLAN – REALIZACIJA SA PRAĆENJEM I

KONTRLOM – NOVO STANJE -

- KOREKCIJE PLANA – REALIZACIJA ... – STANJE

– KOREKCIJE PLANA ...

ili:

**dijagnoza – prognoza – plan – realizacija – kontrola –
dijagnoza**

Trening u sportskoj gimnastici je **skup proces** - u dužem vremenskom periodu stvara se gimnastičar vrhunske klase, što mnogo košta (uz to je **i neizvestan, rizičan...**).

Rezultati postavljenog plana treninga zavise od **Sveukupnih potencijala gimnastičara** (značaj selekcije) od **ličnosti i stručnosti prvog trenera i stručnog tima** i uslova **okruženja** za trening (materijalni, finansijski, socijalni..).

Nezaobilazna karakteristika sportskog treninga je Adaptacija na trenažne i takmičarske uticaje (maksimalno moguća **adaptacija organizma** na odgovarajuća, često specifična kretanja i **naprezanja**).

Adaptacija ima fazni karakter (sa dostizanjem platoa). Kada se **ti uticaji sumiraju** u određenom dužem ili kraćem periodu, reč je o nekom od **ciklusa**.

Uz to, pažljivo se uočavaju, **respektuju i prate** sve **psihološke, pedagoške, fiziološke, biomehaničke** i druge **zakovitosti**. I sve to **uz najracionalnije korišćenje vremena**.

Istraživanja Rusa krajem 50-tih i 60-tih

Gaverdovski (1959-1962)

<https://www.youtube.com/watch?v=ngeVcdzVDiQ>

Zato je neophodno **poštovanje određenih principa treninga**. Većina autora, koji su se bavili ovom problematikom, je saglasna da je :

SPORTSKI TRENING

“svesno¹, individualno, sistematično, svestrano, svakodnevno ponavljanje uz odgovarajuće povećavanje opterećenja”⁷⁵⁹

PRINCIPI TRENINGA

1 PRINCIP SVESNOSTI

Jedan od najstarijih didaktičkih principa;

I početnik i vrhunski takmičar u svakom trenutku moraju da znaju **na kom su nivou osposobljenosti, kojim će sredstvima koje ciljeve da ostvaruju;**

Da proniknu u **suštinu** procesa treninga, **da shvataju zakonitosti** izvođenja.

Ova iskustva se kasnije prenose na mlađe.

2 PRINCIP INDIVIDUALNOG PRILAŽENJA

- suština je **poštovanje osobnosti organizma** svakog **pojedince**

- individualni pristup je u:

- metodici obučavanja
- planiranju tehničke, fizičke.... pripreme
- doziranju,

Sva tri aspekta sa ciljem **da se savlada vežba uz optimalni utrošak rada i vremena.**

- primenjuje se od primarne selekcije: izbor vežbi, komponovanje sastava, doziranje opterećenja i dr. na osnovu praćenja podataka (lekarska kontrola, psihološka ispitivanja, kontrola treninga).

3 PRINCIP SISTEMATIČNOSTI

Svaki trening : **bez propusta i improvizacija**, precizno realizovan !

- **uporan, dugotrajan rad,**
- **strpljivost, upornost i doslednost** (od prvog ulaska u salu kod najmlađih)

4 PRINCIP SVESTRANOSTI

Vrhunski rezultati: pored intenzivnog treniranja i svestrano delovanje i upražnjavanje drugih sportova (aktivnosti).

Širok dijapazon osnovnih kretnih navika.

Ukran i sar. (1960-1972) na uzorku vrhunskih vežbača su to dokazali: **20% dopunskih aktivnosti doprinelo je boljim rezultatima** od grupa koje su ili zanemarivale ili se bavile do 8% dopunskim aktivnostima (što je rezultiralo **zaostajanjem u napredovanju**)

Komponente svestranosti: motorička inteligencija, motoričko iskustvo, pokretljivost, snaga, odvažnost, brzina i dr. (upražnjavanje raznovrsnog u što raznovrsnijim situacijama na treninzima).

< !!! ZNAČAJ RAZVOJA KOORDINACIJE !!!
U SENZITIVNIM FAZAMA RAZVOJA MLADIH
GIMNASTIČARA!>

5 PRINCIP SVAKODNEVNOG TRENINGA

Osnovni princip:

bez kontinuirane, **svakodnevne adaptacije** na mnoštvo zahteva - nema vrhunskih rezultata.

Istraživanja su usmerena u pravcu:

1 - kako **što brže oporaviti organizam posle napora**;

2 - koji je **optimalan broj i dužina treninga** (i maksimalan?) imajući u vidu odmor i svakodnevni život (u sportu, u razvijenim sportskim granama, sve se više iscrpljuju mogućnosti da se putem povećavanja obima treninga povećaju rezultati. Zapaža se relativna stabilizacija kvantitativnih parametara, jer su se približili racionalnim maksimalnim veličinama. Jedan od puteva daljeg napretka je razumna, promišljena, stručna **izgradnja trenažnih ciklusa** i njihovo odgovarajuće povezivanje),

3 - odgovarajući izbor manjeg broja logičnih vežbi koje vode do najvećih težina.

6 PRINCIP PONAVLJANJA

Ovaj princip je zasnovan na fiziološkim zakonitostima, a odnosi se na

- metodiku i
- podizanje fizičkih, tehničkih i moralno-voljnih osobina vežbača.

Na bazi **većeg broja ponavljanja** vežbi sa **precizno određenim serijama**: javljaju se **promene na organizmu u fiziološkom i funkcionalnom smislu**.

U sp. gimnastici:

- kod **razvijanja okretnosti, brzine, snage i preciznosti izvođenja** - kraći je interval odmora između vežbi (nekoliko minuta)

- kod razvijanja snažne izdržljivosti, vežbe se izvode i posle pojave zamora, **ali** da se ne narušava tehnika.

Velikim brojem ponavljanja - izvođenje se postepeno **automatizuje**, tako da su pojedini detalji i delovi vežbe sve manje pod kontrolom primarne svesti. **Automatizacijom** kretanja izvođenje postaje **racionalnije** (jer se sve više izvodi na isti način - identična amplituda, brzina, visina...)

Na principu ponavljanja zasniva se celokupan proces treninga. Treninzi se ponavljaju sa utvrđenim razmacima, s obzirom na sposobnost vežbača da se oporavi.

7 PRINCIP POVEĆAVANJA OPTEREĆENJA

Opterećenja se tako povećavaju **da organizam ima vremena da se prilagodi**.

Nadražaj mora da bude **dovoljnog intenziteta**, ovo prilagođavanje traje dugo, i po više meseci, pa čak i godina – dugoročno gledano.

Moraju se poštovati **zakonitosti biološkog ritma**:

- smenjivanje aktivnosti većeg i manjeg intenziteta,
- smenjivanje rada i odmora,

pri čemu će takav **ritam** biti **sa sve većim opterećenjem**.

Opterećenje se ne povećava ravnomerno, već najčešće u skokovitim intervalima.

Izbor vežbi i metodika obučavanja su zasnovani na ovom principu.

Opterećenje se sprovodi u skladu sa poznatim **didaktičkim principom**:

“od lakšeg ka težem” i “od prostog ka složenom”.

Opterećenje se povećava u saglasnosti sa individualnim karakteristikama, uzrastom, polom, sportskim stažom, stečenim znanjem itd.

Drugi autori o principima: princip specijalizacije, otvorenosti sistema i uslova za dalji razvoj, naučnosti i realne praktične primenljivosti, zdravstveno-higijenske usmerenosti, kontinuiranosti...

PLANIRANJE TRENINGA

U planiranju treninga moraju se poštovati **zakonitosti** :

- **napor smenjuje odmor** (putanja tog odnosa je oscilatornog karaktera);

- zakonitost menjanja - **oscilovanja sportske forme je neminovnost**, kojoj mora da se potčini planiranje treninga (**razilaženje kalendara i forme-plan pada u vodu**; celishodno je takmičiti se onda kada je dostignuta sportska forma- u **“špicu”** forme);

- **odnos dužine priprema i takmičenja** vezan je za biomotoričke / fizičke / psiho-motoričke i tehničke sposobnosti takmičara i utiče na pravilnost planiranja.

Odstupanja od pomenutih zakonitosti **rezultiraju** :

- vežbač nije u stanju da prikaže ono čime raspolaže;
- zaostaje u usvajanju novih vežbi i spojeva.

OSNOVE PERIODIZACIJE u sportskom treningu

Kao i mnoge druge životne aktivnosti i **trenažni proces se odvija po ciklusima (ciklizacija, cikličnost)**. U jednom vremenskom periodu dominantna je trenažna priprema, u drugom se u pripremu uključuju takmičenja, u trećem takmičenja zauzimaju centralno mesto itd. Ceo proces sportske pripreme tokom karijere sportiste gradi se po ciklusima.

Ciklus je zaokružena radna celina, relativno samostalna, ali u čvrstoj vezi sa prethodnim i narednim ciklusima.

Ciklusi mogu biti :

- **mikrociklus** - mali ciklus (traje 2-10 dana, najčešće 7 dana) i on obuhvata sve pojedinačne treninge u tom periodu;
- **mezociklus** (15-45 dana, od više mikrociklusa);
- makrociklus (od nekoliko meseci do više godina, najčešći **makrociklus** je godišnji).

MIKROCIKLUSI

U skoro svakom **mikrociklusu** neminovne **su bar dve faze**:

1 - **stimulativna ili kumulativna faza** - faza napora kojom je obuhvaćeno više treninga koji podstiču adaptivne procese u organizmu sportiste;

2 - **faza oporavka** (obnove) koju čine treninzi usmereni na oporavak ili dan odmora

Tipovi mikrociklusa: 1) osnovni i 2) dopunski

osnovni :

- trenažni
- takmičarski

dopunski :

- oporavka (ciklus posle trenažnog ili takmičarskog)
- uvodni (ciklus između trenažnog i takmičarskog)

trenažni:

- opštepripremni : udarni (neuobičajena opterećenja radi adaptacije) i
obični (uobičajena opterećenja)
- specifičnopripremni : udarni i obični

MEZOCIKLUSI

1) *osnovni* :

- bazični (opštepripremni i specifičnopripremni)
- takmičarski (nivo najvećih sposobnosti)

2) *dopunski* :

- uvodni (sa njim započinje pripremni period)
- kontrolno-pripremni (kontrola dostignutog nivoa pripremljenosti)
- predtakmičarski (neposredna priprema za takmičenje)
- obnovno-održavajući (u međuetapama između dva takmičarska perioda ili u dugom takmičarskom periodu) i
- obnovno-pripremni (u prelaznom periodu).

MAKROCIKLUSI

Sadrže tri perioda: 1. *pripremni*; 2. *takmičarski* i 3. *prelazni*

1. *pripremni*

- opšte pripremna faza i
- specifičnopripremna faza

2. *takmičarski*

- etapa ranih takmičenja
- etapa glavnih takmičenja
- etapa kasnih takmičenja

* *napomena* :

!!! U sp. gimnastici autori navode **i osnovni period** - između pripremnog i takmičarskog, pa se može reći da je

- pripremni - **opštepripremna faza**, a

- osnovni - **specifičnopripremna faza** gore pomenutog pripremnog perioda) !

Moguća je i podela **bez osnovnog perioda**, ali je tada neophodno **pripremni period razdvojiti** na :

- etapa uvođenja u sportsku formu (opštepripremna) i
- etapa izučavanja sportskog programa (specifičnopripremna), a to u suštini odgovara zadacima pripremnog i osnovnog perioda.

Tipovi makrociklusa:

- **jednociklični** : 1,2,3
(1- pripremni + 2- takmičarski + 3- prelazni)

ili **sa više "pikova"**:

- dvociklični: 1,2,3; 1,2,3
- trociklični: 1,2,3; 1,2,3; 1,2,3
- udvojeni: 1,2,1,2,3
- zbijeni: 1,2,1,2,1,2,3

PERIODIZACIJA TRENINGA

ČETVOROGODIŠNJE PLANIRANJE

Dostizanje visokih sportskih rezultata u gimnastici zahteva dugogodišnje, permanentno - **perspektivno planiranje**.

Iskustava pokazuju da je moguće od dobro fizički pripremljenog početnika tokom 4 godine treniranja proizvesti juniora, u izuzetnim slučajevima i do nivoa kandidata za savezni razred juniora.

Perspektivni plan razvoja mladih gimnastičara se postavlja na **4 godine**, u idealnom slučaju ovaj period se **poklapa sa periodom između dveju olimpijskih igara**, pa se naziva **olimpijski ciklus**.

To naročito važi za vežbače koji treniraju po programu za kandidate i članove reprezentacije. Razlog više je i da se po održanim OI, prema propisu FIG-e, obavlja promocija novih obaveznih sastava.

Prema tome, periodizacija treninga nije izolovan samovoljan proces jednog trenera, već usklađen na svim nivoima, od kluba do federacije.

DVOGODIŠNJE PLANIRANJE

Ovo planiranje se postavlja u okvire četvorogodišnjeg planiranja, dakle dve + dve godine, između OI.

U dvogodišnjem planiranju

- prva godina se predviđa (u principu) za učenje,
- druga više za takmičenje.

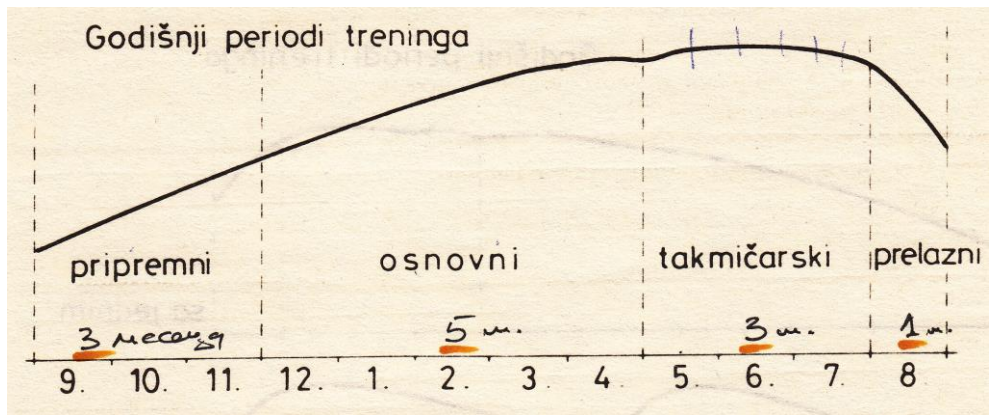
Zato je pripremni period u prvoj godini znatno produžen, dok je u drugoj postupak obrnut - pripremni je vremenski kratak, a takmičarski dugačak.

Što se tiče takmičarskog, u prvoj godini takmičenja sa programom obaveznih sastava imaju karakter učenja i provere, a u drugoj se javljaju kao osnovne-glavne. Tako se u perspektivnoj periodici sagledava dvogodišnji ciklus treninga.

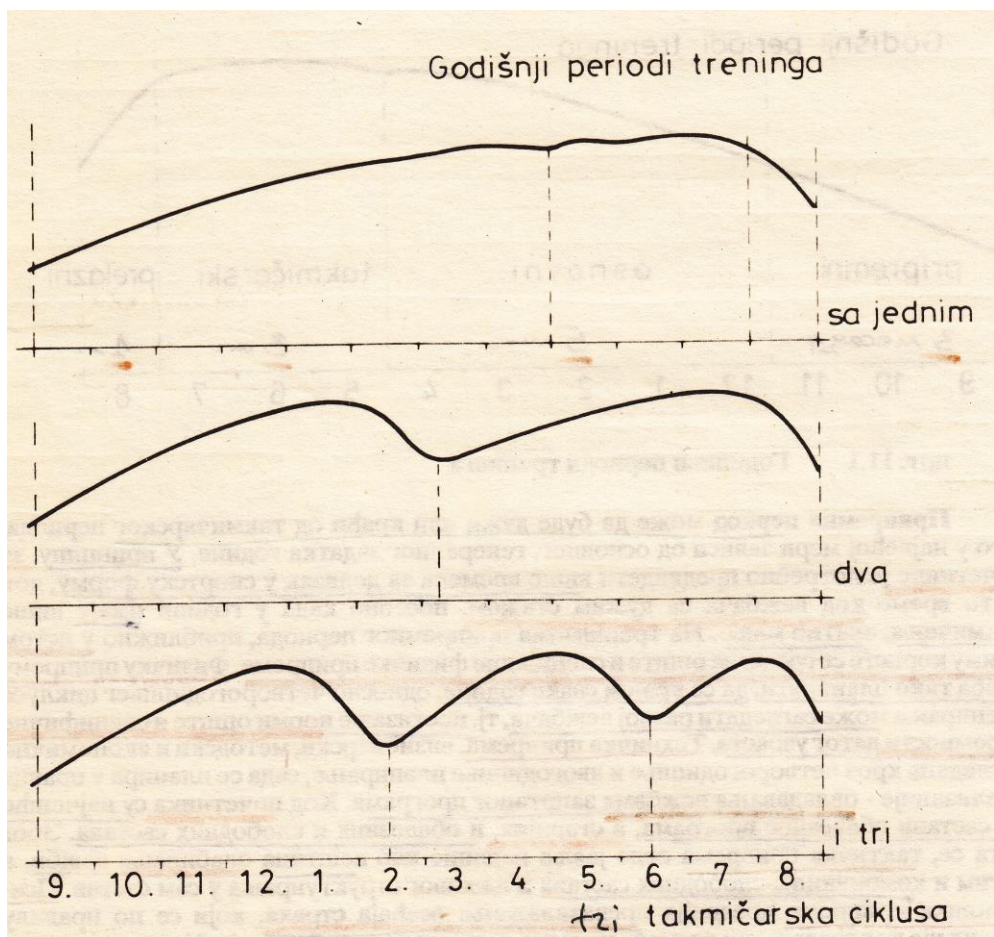
GODIŠNJE PLANIRANJE

Godišnji plan treniranja predstavlja kalendarska godina (**12 meseci**), a početak sezone pada početkom septembra. Ovde se jasno postavlja 4 perioda: pripremni, osnovni, takmičarski i prelazni period.

Periodi treniranja mogu da budu kraći ili duži; prelazni je uvek najkraći.



šema - godišnji period treninga sa jednim takmičarskim ciklusom



šema - planiranje godišnjeg perioda sa više takmičarskih "pikova"

FIGA, slajd 29

STRUKTURA PO PERIODIMA

PRIPREMNI PERIOD

- za početnike je duži pripr. period -više vremena za dolazak u sportsku formu
- kod vežbača sa dužim sp. stažom (kada u godini imaju više takmičenja) kraći
- *fizička priprema*: u približno istom obimu koriste se sredstva opšte i specijalne fizičke pripreme; krajem godine sagledati spremnost vežbača kroz norme
- *tehnička priprema*: ovladavanje vežbama zacrtanog programa, kod početnika obavezni sastavi, a kod starijih obavezni i slobodni sastavi
- *taktička priprema*: veština odabiranja vežbi, kombinacija slob. sastava
- *psihološka priprema*: prevazilaženje osećaja straha kod novih vežbi, istrajnost, usmerenost ka cilju

OSNOVNI PERIOD

je vreme najintenzivnijeg usvajanja vežbi i spojeva programa.

Najzanimljiviji period - vežbač je ušao u formu, uči novo, napreduje, nema takmičenja (bez straha, obaveza ..)

- *fizička priprema*: dominira specifična fiz. priprema
- *tehnička priprema*: ka savršenom izvođenju
- *taktička priprema*: rešavanje problema u uslovima izvođenja spojeva i manjih kombinacija
- *psihološka priprema*: usmerena ka konačnim ciljevima

TAKMIČARSKI PERIOD

Deli se na niz takmičarskih mikrociklusa - prema broju predviđenih takmičenja

crteži: godišnje planiranje sa 1, 2 i 3 takmičarska mikrociklusa.

A) **Početicima** - jedan takmičarski period (sa više takmičenja), u slobodnim, neopterećenim, mirnim uslovima rada **2-6-3-1** : pripremni 2 meseca - osnovni 6 - takmičarski 3 - prelazni 1

B) **Starijima** - više takmičenja pa i ciklusa (prava provera je u uslovima takmičenja); plan sa dva takmičarska perioda:

1-2-1 + 1-3-3-1 = 12 meseci U prvom je bez prelaznog perioda

ETAPE:

Svaki **takmičarski ciklus** sadrži, u principu, **etape**:

1 - etapa **usavršavanja tehnike** izvođenja kombinacija takmičarskog programa;

2 - etapa **učvršćenja tehnike** izvođenjem programa u celini, kao i samo učešće na takmičenju i

3 - etapa **aktivnog odmora** (neposredno posle takmičenja)

- *fizička priprema*: treniranje: primena sredstava specifične fizičke pripreme

- *tehnička priprema*: usavršavanje kombinacija programa takmičenja u celini, i po potrebi izdvojenih vežbi i spojeva

- *taktička priprema*: obuka prihvatanja pravilnih rešenja u različitim situacijama koje se mogu pojaviti u toku takmičenja

- *psihološka priprema*: vaspitanje vladanja sobom, samosavlđavanje, samostalnost

Problem učestalosti takmičenja u takmičarskom periodu

zasluđuje poseban osvrt, a

razrešenje je u sledećem principu:

- što je savršenije i trajnije usvojen program to su mogući kraći intervali između dva ili više takmičenja;

- takmičenja bi trebalo da budu, prema praksi i analizama, u razmaku od **1-1,5 meseca** dana. (**fiziološki aspekt**: potpuno obnavljanje i povraćaj forme: 40 dana do dva meseca; individ.)

PRELAZNI PERIOD

Najkraći period, i planira se kao jedna celina

- *fizička priprema*: sredstva opštefizičke pripreme
- *tehnička priprema*: usavršavanje izdvojenih vežbi i spojeva
- *taktička priprema*: analiza grešaka i pozitivnih strana proteklih takmičenja
- *psihološka priprema*: razvijanje upornosti i usmerenosti ka krajnjem cilju

FIGA, slajd 22-23

MESEČNO PLANIRANJE

Osnovno je: **utvrditi broj trenažnih jedinica**

- za brži napredak: **svakodnevno treniranje** - **neprikosnovena obaveza** (moguć dan odmora po savremenoj periodizaciji, sa pasivnim ili aktivnim odmorom)
 - **samo za početnike**: najmanje mogućan, ali unekoliko koristan, **3 puta** nedeljno, **kada nije moguće više planirati**
- ne preporučuje se 2 puta** nedeljno :
- velike pauze između dva treninga
 - učenje se značajno usporava
 - nema željenih promena na organizmu

Prema tome: **za perspektivne potreba svakodnevnog treniranja !**

NEDELJNI CIKLUS TRENIRANJA

Primena principa svakodnevnog treniranja se ilustruje nedeljnim planom treninga (dva modela):

nedeljni plan treninga:

- *sa velikim opterećenjem - utreniranih ka vrhunskim*
- *za početnike*

FIGA, slajd 25-26

87 – trajanje po vrstama pripreme nedeljno u minutima

DOVDE

OPTEREĆENJE VEŽBAČA

Na osnovu planova određuje se opterećenje tokom pojedinačnih treninga određivanjem:

- trajanja trenažnih jedinica
- rasporedom vremena unutar trenažne jedinice
- brojem vežbi, spojeva i celih sastava u jednoj disciplini i ukupno

šeme opterećenja u nedeljnom planu:

- *netakmičarska šema*
- *takmičarska šema (tekmičenje u subotu i nedelju)*

Princip **svakodnevnog treniranja** zastupljen! (**po većini autora**), bez obzira na uzrast, pol, znanje, takmičenja, a razlike se ispoljavaju u izboru sredstava i doziranju opterećenja.

TRENAŽNA JEDINICA - pojedinačni trening

FIGA, slajd 27

je sistematsko ponavljanje niza planski postavljenih vežbanja, sastoji se iz **4 dela**:

- **uvodni**
 - **pripremni**
 - **osnovni**
 - **završni.**

U bilo kom obliku aktivnosti, trebalo bi da je

sadržano **osnovno pravilo sportske aktivnosti:**

- postepeno povećavanje opterećenja
- realizacija osnovnog zadatka
- na kraju snižavanje opterećenja

FIZIOLOŠKA KRIVA opterećenja :

postepeni uspon

neko vreme se drži na tom povišenom nivou, a zatim,
dovoljno strmo smanjuje.

1 UVODNI DEO TRENINGA:

usmeren na uvođenje organizma u rad,
trčanja, igre, štafete (el. igre)

intenzitet - kreće se od manjeg do srednjeg

FIGA, slajd 72

2 PRIPREMNI DEO:

izvođenje vežbi oblikovanja i akrobatike

- zajedničko (osnovna i opšta "obrada" pojedinih miš.
grupa)

- individualno (to se produbljuje, ali saglasno specif.
karakteristikama svakog vežbača posebno)

akrobatika: izvođenje poznatih vežbi u funkciji pripreme
organizma do optimalnog nivoa za predstojeće napore

CILJ: u pripremnom delu je

povećanje pokretljivosti (opšte i specifične)

povećanje koordinacije pokreta

upoznavanje sa osnovama pokreta (struktura)

Kod bolje pripremljenih vežbača: usmerenost je mnogo više
izražena u pravcu konkretnih vežbi

- Korisno je , a kod takmičarki i potrebno,
uvodni i pripremni deo izvoditi uz muzičku pratnju.

- **Indikacija za zagrejanost: pojava znojenja.**

Najveći efekat pružaju vežbe dovoljno dugačkog trajanja, ali **umerenog intenziteta** i po mogućstvu sa dejstvom na ceo organizam.

REDOSLED: Danas se smatra da je korisno zagrevati prvo mišiće koji manje učestvuju u zadacima trenažne jedinice od manjih ka većim mišićnim grupama, zatim, izvođenje vežbi koje obezbeđuju pokretljivost u zglobovima (primarnim u osnovnom delu)

OBIM:

6-8 vežbi u kompleksu sa 10-15 ponavljanja, sa postepenim i neusiljenim pokretima, povećavati amplitude i smerove, pravce kao i modalitete iste vežbe

NA SAMIM TAKMIČENJIMA:

Pre svakog takmičenja pripremni deo treba sprovesti u potpunosti.

Priprema sadrži 3 dela:

- zagrevanje, tj. psiho-fizička priprema za predstojeći rad
- prekid za odmor
- priprema i izlazak na borilište i završno zagrevanje na prvoj spravi

3. OSNOVNI DEO:

CILJ: aktivnost na povećanju opšte i specifične pripremljenosti vežbača posredstvom

- usvajanja sportske tehnike
- vaspitanja voljnih osobina
- razvijanja snage, brzine, pokretljivosti, izdržljivosti i spretnosti

SADRŽAJ: se planira prema

pripremljenosti vežbača,
uzrastu,
polu,
periodu treniranja i dr.

OBIM: ovaj deo je kompleksnog karaktera. redosled zavisi od usmerenosti časa, ali u principu, ima **dva dela:**

1 - vežbanja su pretežno usmerena na **obuku tehnike i njenog usavršavanja**

2 - **otklanjanje nedostataka u pogledu fizičke pripremljenosti** (vežbanja usmerena na razvoj brz, snage, izdrž, i pokretlj.)

Mogući su **i drugi modeli** - opredeljenost:

treba imati u vidu da pripremajući vežbača, usavršavanjem tehnike, vrlo često se kombinuje sa razvojem kvaliteta i obrnuto : tehnika vežbe sa brzinom iste

DUŽINA - VREME TRAJANJA TRENAŽNE JEDINICE:

uobičajena dužina treninga je 2 - 3 sata, ali u principu, varira i zavisi od:

- osnovnog zadatka
- nivoa pripremljenosti vežbača
- uslova održavanja treninga i dr.
- uzrasta.

Kod vrhunskih vežbača mogu trajati i 4-5 sati.

ŠEMA treninga 120 minuta:

uvodni	5	% =	4.15
pripremni	15		12.5
osnovni	90		75
završni	10 min.		8.30

REDOSLED DISCIPLINA - SPRAVA

(kako na treningu, tako i u višednevnom planiranju) svodi se na **ravnomernu izmenu disciplina**, prema utvrđenom redosledu.

Po pravilu u bloku je ili preskok ili tlo sa jednom "visećom" i "upornom" spravom.

Prva sprava je na sledećem treningu druga itd.

VARIJANTE:

A. izmena disciplina koje su u dva bloka (npr. 3 pre i popodne 3), blokovi se naizmenično smenjuju, u blokovima rotiraju discipline

B. prethodna varijanta sa tri sprave sa akcentom na 4. spravu

C. obrađuju se sve sprave na treningu

ZA ŽENE: po istom principu,

2+2 (preskok, greda) + (tlo, razboj); ili 3 + 1; ili sve četiri

4. ZAVRŠNI DEO:

postepeno snižavanje opterećenja, privodeći organizam u stanje blisko normalnom

- u suprotnom: osećaj nezadovoljstva, poremećaj-narušavanje funkcije krvotoka

SREDSTVA:

rad u mirnom, ravnomernom tempu, poželjna su vežbanja sa labavljenjem muskulature, vežbanja sa dubokim disanjem....

sa decom: elementarna igrice, pesma, muzika, kraća priča, osvrt na trening – pohvale

FIGA, slajd 73

KONTROLA TRENINGA

Za sportsku gimnastiku karakteristično je:

- veliki broj raznovrsnih vežbi
- raznovrsnost disciplina
- specifičnost kretanja
- različitost intenziteta izvođenja i opterećenja,

što nameće potrebu da se *kontrola procesa treniranja* ne sprovodi na osnovu nepouzdanih subjektivnih osećaja vežbača i trenera, već

putem **preciznih i objektivnih pokazatelja**

Jedan od preduslova uspešnosti u ovom sportu je naučni prilaz u rešavanju problema

- ASPEKTI – O OPTEREĆENJU –

I **PLANIRANJE OPTEREĆENJA** je prvi aspekt u kontroli treninga,

i ovde se ima u vidu:

- **jedinstvo opšte i specifične pripreme**
- racionalno **smenjivanje opterećenja sa odmorom** (kod vrhunskih gimnastičara sa visokim nivoom treniranosti, osnovna postavka rad-odmor je zadržana, ali "**pravi odmor**" dolazi tek **posle nekoliko uzastopnih opterećenja**).

Važno je da opterećenje ne izaziva premorenost, već optimalni stepen umora.

II **DINAMIKA OPTEREĆENJA** (brzina promena opterećenja):

Organizam se ne prilagođava jednovremeno na opterećenje, potrebno mu je izvesno vreme za izazivanje fizioloških i morfoloških promena. Vreme prilagođavanja je utoliko dugotrajnije ukoliko je opterećenje veće.

Zato je *dinamika* neizbežno **talasastog oblika**.

Razlikujemo tri kategorije talasnog opterećenja:

- mali (mikro) talas opterećenja: označava **dinamiku opterećenja nekoliko uzastopnih trenažnih jedinica (do 10 dana)**
- srednji (mezo) talas opt.: tendencija kretanja opterećenja - nekoliko malih talasa
- veliki (makro) talas karakteriše opštu tendenciju opterećenja u pojedinim periodima procesa treninga.

III **OBIM OPTEREĆENJA:**

Obim opterećenja je obavezni pratilac talasnog opterećenja. To je **UKUPNO OPTEREĆENJE** jedne ili niza trenažnih jedinica.

U obimu opterećenja je veoma značajan **intenzitet treninga**, tj. **količina vežbi izvedena u prosečnom broju minuta vremena trenažne jedinice.**

Ispitivanja odnosa obima, dinamike i intenziteta pokazala su da:

A- može se postići **vrhunski nivo samo ako je obim rada dovoljno veliki**

B- **primena velikih opterećenja celishodna je samo ako je racionalna dinamika** u pripr., takmič., i prel. periodu, i

C- u svakom talasu takmičarskog perioda,

- 1- u početku trebalo bi davati mnogo vežbi i spojeva, a znatno manje celih sastava
- 2- zatim, postepeno se povećava broj izvođenja celih sastava
- 3- na kraju talasa, opterećenje nešto opada po broju vežbi, ali se održava dovoljno velikim po broju izvedenih sastava.

D- svaki takmičarski ciklus, u odnosu na vežbe i sastave, treba da ima tri dela:

1. trening sa vežbama i spojevima
2. usavršavanje vežbi, spojeva i sastava
3. učvršćenje celih sastava

IV KARAKTER OPTEREĆENJA

(aspekti: funkcional. stanje organizma, oporavak ...)

- režim rada, života, treniranja - sinhronizovanost !

I - trening sa srednjim opterećenjem vodi ka:

- pogoršanje finih mišićnih diferencijacija, povećava se snaga, brzina i radna sposobnost
- brzina oporavljanja pulsa raste
- sledećeg dana, posle treninga, svi pokazatelji se obnavljaju, a izdržljivost na početni nivo (ili mali napredak)

II - trening sa velikim opterećenjem:

- snižava funkcionalno stanje nervno-mišićnog aparata (posebno snage ruku, brzine kretnih dejstava i radne sposobnosti)
- brzina oporavka se snižava, kiseonički dug se povećava
- posle 22-24 sata od treninga još se zapaža obnavljanje funkcija

III- trening sa malim opterećenjem:

- sledećeg dana se završava obnavljanje radnih sposobnosti i funkcionalnih mogućnosti
- odmah po završetku treninga zapaža se poboljšanje reakcije za snagu, brzinu i radnu sposobnost.

Iz do sada rečenog, sledi:

svakom periodu godišnjeg planiranja, svakoj etapi takmičarskog ciklusa odgovara određeni karakter opterećenja i sistem treniranja.

Zato je trening gimnastičara bilo kog nivoa složen, razgranat i odgovoran proces, pa se kontrola tereninga nameće kao potreba.

ŠEMA PRAĆENJA PROCESA

primena metoda - praćenje - merenje - podaci - analiza - izmene, usavršavanje organizacije i metoda rada – ponovno praćenje

Istraživanja : J. Petrović ('56); J. Vazzas ('63), Ukran i sar. ('54)

KONTROLA TRENINGA - kompleksan proces:

- kontrola sportskog učinka
- pedagoška kontrola
- psihološka kontr.
- medicinska kontr.
- i druga praćenja - istraživanja

ELEMENTI ZA KONTROLU OPTEREĆENJA NA TRENINGU

(u delokrugu rada trenera – vežbača)

1. UKUPNO VREME TRENAŽNE JEDINICE

To je ukupno utrošeno vreme, ali ne i obim i intenzitet treninga (jer može da "presedi")

u rasponu od 90 do 300 minuta (1,5 - 5 sati)

kod vrhunskih najčešće od 150 - 210 minuta (2,5-3,5 sata)

činioci dužine treninga: uzrast, staž, period treninga

2. EFEKTIVNO VREME TRENAŽNE JEDINICE

Vreme neposredno utrošeno na treniranje (štoperica);
to je pouzdaniji pokazatelj obima i intenziteta treninga.

Ovaj pokazatelj zavisi i od strukture treninga i discipline: Uvodni i pripremni deo časa, kao i tlo o konj omogućavaju veće iskorišćenje vremena

- efektivno vreme je zadovoljavajuće kada iznosi 20-30% za savezni razred
- kod mladih vežbača 10-15%
- u školskoj nastavi ne bi smelo manje od 10% od ukupnog treninga ne računajući vreme za zagrevanje - uvod i pripr. - vežbe oblikovanja

FIGA, slajd 88 – 45,87% je efektivno vreme treninga

3. UKUPNO VREME DELOVA TRENAŽNE JEDINICE

Zavisi od individualnih osobenosti i potreba vežbača i grupa
Raspored je poznat iz redosleda sa treninga (npr. 3, 3+1, 3+3), s tim da u glavnom delu treninga svaka disciplina traje oko 30 min.

4. EFEKTIVNO VREME DELOVA TRENAŽNE JEDINICE

Neophodan pokazatelj za analizu ukupno iskorišćenog vremena
Nemoguće je ostvariti isti učinak ostvaren u (%) u svim delovima časa i u svim disciplinama,

primer: **Cerarov trening** (inače vrlo radan vežbač!)

trening	164 min.	- efektivni rad	22,8%
zagrevanje	16 minuta	- efektivno	43,5%
preskok	14 min	- ef.	2,6%
tlo	23 min	- ef.	19,5%

5. BROJ IZVEDENIH VEŽBI NA JEDNOJ SPRAVI

je najpouzdaniji pokazatelj stepena opterećenja vežbača (u savremenoj analizi treninga), a može biti:

- na treningu
- nedeljno
- u čitavom periodu

6. BROJ PRISTUPA NA SPRAVU

Podatak: iz koliko prilaza spravi je izveden određen broj vežbi
Analize su pokazale da je opterećenje sve veće ukoliko se pri istom broju vežbi - broj prilaza spravi smanjuje.

Trebalo bi imati u vidu sadržaj časa:

- kod učenja novih vežbi i spojeva ovaj broj je veći (pojedinačno izvođenje)
- kod sticanja specifične kondicije - veći se broj vežbi izvodi u jednom prilazu

7. INTERVAL VREMENA (odmor)

je pokazatelj opterećenja na treningu, koliko su dugi intervali između pojedinih disciplina, ili između prilaza na spravu.

Istraživanja su pokazala da pauze u prelazu s jedne na drugu spravu ne bi trebalo da postoje.

Između prilaza interval treba da je optimalan. Odmor je kraći kod pojedinačnog izvođenja vežbi i obrnuto, a

razlikuje se u odnosu na discipline i period:

- najmanje pauze su kod vežbanja na konju s hvataljkama,
- najduže na krugovima i vratilu.

8. GUBITAK MASE TELA NA TRENINGU

Merenjem pre i posle treninga je ustanovljeno da vežbači gube u težini između 700 - 1800 gr.

Prema bugarskim autorima (1970-'74.): *tabela*
Pripremni period, takmičarski period (280-1230 gr.)

9. RASPOLOŽENJE VEŽBAČA

Prvi znaci pretreniranosti i neuspešnosti iskazuju se preko raspoloženja vežbača.

Treneri u kontroli treninga koriste jednostavan psihološki test: *vežbač na kraju treninga ucrtavanjem usta na crtežu iskazuje svoje raspoloženje.*

10. INDEKS I KOEFICIJENT INTENZITETA

Ovaj pokazatelj se koristi u cilju praćenja opterećenja na treningu *svođenjem na manji broj pokazatelja.*

Potrebni su sledeći podaci:

V - broj izvedenih vežbi

Tt - ukupno vreme trajanja trenažne jedinice

Bp - broj pristupa spravi

Koeficijent intenzivnosti = V/Tt

Indeks intenzivnosti = $V/Tt + Bp$.

FIGA, slajd 100-102 procena aktivnosti

JOŠ NEKI ASPEKTI:

- zagrevanje

- pretreniranost (psihofizički zamor, apatija, zasićenje, pad motivacije...)
- doziranje
- **oporavak** (treneri više znaju o opterećivanju nego o oporavku)
- preventivni i rehabilitacioni program (specifične preventivno-korektivne vežbe: istezanja, relax...)
- podsticajne mere (usmerene na kompetenciju, uspeh, prihvaćenost u grupi, motivacioni uticaji...)
- rad kroz igru sa najmlađima (poligoni), posvetiti pažnju razvoju koordinacije...
- kvalitet uslova u okruženju
- metodička uputstva u tehnici i opštih metodičkih preporuka
- ponašanje i odnos trenera prema vežbačima (etičnost, principijelnost, savesnost, primernost....)
- i još mnogo toga...

FIGA o oporavku: 5 koraka – spavanje, ishrana, masaža, fizioterapija, osteopatija, vitaminsko-mineralni suplementi, opuštajuće procedure, osnovna psiho-terapija i napredne tehnike>.

FIGA - o idealnim uslovima-objektima za pripremu 123

SELEKCIJA (od 56 slajda)

Osetljiv stručno-naučni proces izbora sportista koji imaju predispozicije za postizanje vrhunskog sportskog rezultata.

Problematika procesa selekcije:

- Sportska **orijentacija** (izbor najsvrsishodnijeg sporta prema potencijalima sportiste)
- Sportska **selekcija** i
- **Rana specijalizacija.**

ZADACI SELEKCIJE

- naučne i stručne informacije o selekciji
- traganje za talentima - **otkrivanje** – pronalaženje talenata
- **identifikacija** talenta
- utvrđivanje potencijalnih sposobnosti pojedinca
- **prognoziranje** razvoja sposobnosti pojedinca i
- prognoziranje takmičarskog dostignuća u sp. gimnastici.

Za potrebe racionalne **PROGNOZE** definišu se **modelne karakteristike - “ideal” vrhunskog takmičara.**

SELEKCIJA podrazumeva – zasniva se na:

- **dijagnostičkoj oceni** (na osnovu ispitivanih pokazatelja)
- **prognostičkoj oceni** (dinamika porasta mernih pokazatelja).

FIGA, slajd 50: **4 etape <detekcija, regrutovanje, razvoj, do iskorišćenja talenta>**

MODELNE KARAKTERISTIKE GIMNASTIČARA

su kompleks približnih pokazatelja karakteristika modela gimnastičara (antropomotorički, morfološki konstitucionalni pokazatelji, fiziološke karakteristike, psihološke osobine i socijalni status).

MODEL GIMNASTIČARA (“ideal”) - približne karakteristike: relativno nizak i srednji rast, manja težina, nedostatak masnog tkiva, stabilan i visok pokazatelj obima grudnog koša. Snažna telesna građa, ruke, rameni pojas i trup su muskulozniji od karličnog pojasa i nogu, šira ramena, uža karlica Izražena mišićna snaga (relativna -dinamička i statička, i određenih mišićnih grupa), gipkost (visoka pokretljivost trupa i ekstremiteta), brzinsko-snažne osobine (izražena lokomociona brzina pojedinačnih pokreta i tela) i specijalna izdržljivost (optimalna aerobna i anaerobna) - pokazatelj radne sposobnosti i sportskog majstorstva. Visoke koordinacione sposobnosti za analizu pojedinih elemenata kretanja i upravljanja njima u smenjivanju

acikličnih obrazaca, u vremenu i prostoru tokom dužeg trajanja i visokog inteziteta, kao i brzo savladavanje motornih navika i uspostavljanje stabilnosti njihovog ispoljavanja u složenim uslovima. Visoki rezultati analizatora vida, sluha i organa za ravnotežu (kinestetička percepcija u uslovima promena položaja i ravnoteže tela), brza analiza svih informacija koje stižu iz receptora (analitičnost). Visoka stabilnost i reaktivnost nervnog sistema, stabilnost vestibularnog aparata (uz nizak prag osetljivosti), kao i stabilnost nervih struktura u nepovoljnim uslovima – psihološka stabilnost i dobra koncentracija. Relativno visok koeficijent inteligencije (preko 100). Među crte ličnosti i osbine spadaju i vaspitanost, obrazovnost, razumna hrabrost i odlučnost, istrajnost u procesu treniranja i dr. Navedena obeležja su još uvek aktuelna, posebno pokazatelji specifične fizičke pripreme – jedan od neprikosnovenih faktora u definisanju “modela” gimnastičara (o informativnim pokazateljima specifične fizičke pripreme – u fizičkoj pripremi gimnastičara).

MODEL ŠAMPIONA

Karakteristike ličnosti su: srednji ili visoki koeficijent inteligencije (QI 100 i više), dobro pamćenje, visok nivo koncentracije, visok nivo perceptivnog rezonovanja, visok stepen edukacije, odvažnost i istrajnost. Od konativnih osobina vrhunske gimnastičare karakteriše nizak nivo anksioznosti, nizak nivo fobičnosti, nizak nivo opsesivnih stanja, optimalan nivo hipersenzitivnosti (kod žena je povećan), sposobnost da se prevaziđu depresivna stanja, kontrolisana impulsivnost, niži nivo agresivnosti.

MODEL GIMNASTIČARKE



ORGANIZACIJA - FAZE (ETAPE) SELEKCIJE

Selektivni period traje dve godine.

Prva selektivna godina – iz masovne selekcije: 13-16% sposobno za praćenje treninga sp. gimnastike (nadprosečni), od toga visok

razvoj 2,56% (ruski autori). Osipanje je veliko, od 500 kandidata 6-8 gimnastičara stiže do najvišeg takmičarskog razreda.

Prva etapa – 3 meseca: Izbor na osnovu subjektivnog mišljenja više trenera (zdravstveno stanje, morfološka građa, konstitucija, telesni deformiteti (npr. neproporcionalni udovi, široki kukovi, , gojaznost, spuštene kukovi, deformiteti...).

Druga etapa – sledećih 9 meseci: prate se osobine - odnos prema treningu, motivacija, interesovanje za rad, socijalni faktor - uticaj sredine (stimulativan ili ograničavajući). Primenjuju se testovi antropomotoričkih sposobnosti: informacije o koordinaciji, ravnoteži, snazi, brzini, - skok udalj iz mesta, trčanje na 20m iz vis. Starta, penjanje uz konopac, poligoni, procena odvažnosti i upornosti,

Druga selektivna godina – formira se tim za dalje praćenje: trener, lekar, psiholog, pedagog vrše se procene.

FAKTORI SELEKCIJE I PROGNOZA RAZVOJA

Značajne **sposobnosti:** snaga, koordinacija, smelost, pokretljivost, odlučnost, izdržljivost, istrajnost.

Morfološke karakteristike: totalne razmere tela, konstitucija, držanje tela, konstrukcija svodova stopala, proporcije i sastav tela, specifična težina tela.

Funkcionalne sposobnosti: kretni, vidni i slušni analizatori, endokrini, kardiovaskularni i disajni sistem i metabolizam, sposobnost za regulaciju toplote.

Motoričke sposobnosti: koordinacija, pokretljivost, relativna sila, specifična izdržljivost, eksplozivna sila, brzina i brzinska sila, apsolutna sila, opšta izdržljivost I izdržljivost u sili.

FAKTORI SELEKCIJE I PROGNOZA

1 UZRAST (u kome se vrši izbor): selekciju započeti u predškolskom uzrastu – u senzitivnim periodima (5 god. sa devojčicama i 6 sa dečacima). Treba imati u vidu hronološku I biološku starost.

2 MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE: Visina tela
<konačna tel. visina – dečaci: (visina oca + visina majke x

1.08):2; devojčice: (visina oca x 0.923 + visina majke):2>;
Masa tela <genetski faktor utiče 75-78%, zato se prognozira na osnovu pokazatelja mase tela, potkožnog masnog tkiva i konstitucije roditelja>; **Indeks – odnos masa-visina tela;**
Proporcije – specifična građa <duge noge, ruke, vrat, prsti na šakama, široka ramena, uska karlica, okrugli zglobovi, velika plantarna fleksija – povoljna za usvajanje specifične tehnike, estetskih kvaliteta I konačne uspešnosti>;
konstitucija <mezomorfna konstitucija po Šeldonu...>;
Držanje tela <posmatra se odstupanje od normalnog uspravnog stava, deformiteti>.

Formula za izračunavanje optimalne tel. težine:

TV x Indeks = TT (moguće odstupanje je +/- 1,5 kg.

TV (visina u cm)	Indeks TT/TV (kg/cm)
110-115	0,130
116-120	0,162
121-125	0,173
126-130	0,187
131-135	0,208
136-140	0,225
141-145	0,243
146-150	0,257
151-155	0,295
156-160	0,309
161-165	0,324
166-170	0,342
171-175	0,363

FIGA: <telesni tip, **optimum** proporcija, visine, težine, aktivne mase i masnih naslaga>.

3 ANTROPOMOTORIČKE SPOSOBNOSTI: Formula tempa prirasta rezultata antropometričkih sposobnosti <**mišićna sila** – suprotstavlja se sopstvenoj masi tela i silama koje se javljaju tokom vežbanja-kretanja : relativna, repetitivna, statička, eksplozivna; baterija **testovi:** sklekovi i zgibovi nathvatom i pothvatom, broj izvedenih prednosa, poodizanja do „otkaza“, izdržaji u prednosu, uznos iz visa, skok udalj iz mesta, tzv. „komandos“ (kombinacija: iz ležećeg

pol na stomaku- sp. u čučanj-i sp. u skok sa uzručenjem i dr...
- po ruskim, bugarskim i slovenačkim autorima...);

napomena: testovi antrop. sposobnosti su često i elementi za proveru spec. fizičke pripreme uz gimnastičke vežbe, npr. odbočna kola špićak...) ... – Normativi za procenu mišićne sile u tabeli 10.3, str. 141, Sp. gim. 1; materij. za internu upotrebu “Selekcija” (Tomin, 1993; 2015 – nešto izmenjene normativne vrednosti); **gipkost** – pokretljivost u zglobovima i elastičnost muskulature; merenja uglova – amplitude: **testovi:** duboki pretklon na klupici, iskret s palicom u ramenima, most, špaga čeonno, bočno; **koordinacija** – najznačajnija koord. čitavog tela; razne kombinacije u testovima; **ravnoteža** – statička i dinamička (izdržaj na klupici u stavu na jednoj nozi na gredi poprečno: 38 sek, posle godinu dana treniranja 66 sek; **ritam** (retko se meri kod nas)>.

FIGA: motorne sposobnosti <povezanost tipa koordinacije sa tehničkim veštinama, sposobnost prema broju godina uloženi u pripreme, tip napora i tip mišićnog kvaliteta vezan za veštinu>.

4 FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI: funkcije već pomenutih analizatora, sistema i regulatora.

5 PSIHOLOŠKI FAKTORI: osobine ličnosti i potencijali <dobro pamćenje, visok nivo koncentracije, perceptivnog rezonovanja i visok stepen edukacije; osobine ličnosti: smelost, odlučnost (test: pad unazad na koso postavljenu sunder strunjaču – procenjuju se vreme dvoumljenja i promene u položaju tela tokom izvođenja) , istrajnost. Inteligencija (koeficijent intel. Q – 100 i više). **FIGA:** i kod takmičara i trenera <temperament, karakter, balans, reagovanje na frustraciju, situacione reakcije)

6 SOCIJALNI FAKTORI: ponašanje deteta je u zavisnosti od uticaja socijalnih faktora (uticaj porodice, drugova, razreda, učitelja, nastavnika, trenera – refleksije na odnos prema

treningu). Uspeh u učenju je značajan podatak u selekciji tokom druge godine selekcije.

7 SUMIRANJE REZULTATA: pažljiva analiza podataka iz ličnog kartona. Izbor na deci koja imaju viši stepen sposobnosti u svim posmatranim aspektima (bez obzira na genetsku predodređenost).

TALENTI

E. Kolar, FIG ekspert (2006):

- **rana identifikacija talenta** nije garancija za uspeh, već: **RAD, RAD I SAMO RAD!**
- krajnji rezultat uspeha je: “1% talenta + sve ostalo je rad sportiste i trenera”
- geni nisu presudni, već koliko će **inteligentan gimnastičar** prihvatiti trajan, usmeren napor
- ključ uspeha je i u podsticajnom **okruženju** i odličnom **treneru**
- “šampion”: skup nadprosečnih sposobnosti koje je dostigao i koje pokazuje zbog disciplinovanog i usmerenog rada

FIGA: zaštititi talenta, ne gubiti vreme i obrt finansija>

*

VRHUNSKI REZULTAT

- vrhunski rezultati nisu privilegija dobijena rođenjem
- vrhunski rezultati se ne pojavljuju nezavisno od okruženja

ULOGA TRENERA

- ubeđivanje
- da svojim radom, znanjem i motivacijom ostvaruje ciljeve - da sportista razvije potencijale
- da se ostvari **pravovremena forma odgovarajućim kondicionim i drugim pripremama**

FIGA: slajd 17 <planira, osmišljava strategiju, podučava ponašanju takmičara, podrška takmičaru, dužan da ostvari rezultate>

FIGA, slajd 33 – stepenovanje nivoa trenera, 5 nivoa, najviši je FIG master trener

i

slajd 34: broj gimnastičara po treneru: 6 nivoa: 1-20, 6. 2-6 gimnastičara

- **rezime** -

FORMA

je stanje optimalne spremnosti za sportska dostignuća koje sportista stiže odgovarajućom pripremom na svakom novom stepenu sportskog usavršavanja.

Forma je

- je specifično trenutno stanje treniranosti sportiste
- optimalna pripremljenost u odgovarajućem trenutku
- jedinstvo ukomponovanih rezultata različitih vrsta pripreme

VRSTE PRIPREMA

Fizička

O Tehnička

R Taktička

M Psihološka

A Teoretska i

Integralna.

! Voditi računa da se u treningu i takmičenju objedinjuju, usklađuju i realizuju različite vrste priprema, to se postiže procesom Integralne pripreme.

O pripremanama na sledećem seminaru...

Beograd, januar 2015.
materijal za seminar priredio
prof. dr Vladan Vukašinović

IZVORI ZA USAVRŠAVANJE

- Bompa, T.: Celokupan trening za mlade pobednike. Zagreb, 2005.
- Dželatović, M: Sportska gimnastika u funkciji prevencije poremećaja posturalnog statusa i statusa stopala, magistarski rad. Beograd, FSFV, 2014.
- Gaverdovski, J.K.: tehnika gimnastičkih upražnenij. Moskva, 2002.
- Jevtić, B. i sar: Dečiji sport od prakse do aklademske oblasti. Beograd, FSFV, 2011.:
- Baćanac, LJ.: Psihološko-pedagoški aspekti rada sa decom u sportu
 - Kukolj, M.: Razvoj motoričkih sposobnosti dece i omladine
 - Milić, N: Motorička igra u funkciji integralnog razvoja deteta
 - Radojević, J. i sar.: Sportska gimnastika – bazična sportska grana
 - Ugarković D.: Biološki razvoj i fizička aktivnost
 - Vukašinović, V.: Primena sportske gimnastike u drugim sportskim granama
- Karvak, E.: Fizička priprema gimnastičarki, Novi Sad, 1970.
- Kolar, E. i sar.: Materijal sa seminara za trenere gimnastike. Novi Sad, 2006.
- Koprivica, V.: Teorija sportskog treninga, 1. Beograd, FSFV, 2013.
- Metikoš, D i sar.: Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije. Zagreb, 2003.
- Milanović, D, Jukić I.: Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova. Zagreb, 2003.
- Milanović, D. i sar.: Kondicijski trening mlađih dobnih skupina. Zbornik radova. Zagreb, 2003.
- Petković, D.: Sportski trening. Niš, 2008.
- Petrović, J. i saradnici: Sportska gimnastika 1 i 2. Beograd, 1994.
- Radojević, J. i sar.: TIM sportske gimnastike, 2. deo. Beograd, 2011.

Radojević, J. i sar. TIM sportske gimnastike, predavanja (PPT). Beograd, FSFV, 2008-2014.

Radovi studenata: Marija Dželatović, Željko Đorđević, Marko Medak, Vesna Cvijanović, Dejana Nikolić, Miroljub Tričković, Bojan Pejčić, Tamara Leontijević, Ljubica Inić... Beograd, FSFV, 2010-2014.

Stefanović, Đ. i sar.: Tehnologija sportskog treninga. Beograd, FSFV, 2010.

Stojiljković, S.: Sportski fitnes, Beograd, FSFV, 2012.

Tomin, Ž.: Razvoj snage sportista. Beograd, 2003.

Tomin, Ž.: Selekcija. GSJ, Beograd, 1993.

Tomin, Ž.: materijal za seminar GSB 2015, Beograd, 2015.

Tričković, M.: Gimnastički elementi za muškarce, seminarski rad i CD. Beograd, FSFV, 2014.

Veličković i sar.: Sportska gimnastika – II. Niš, 2007.

Vukašinović, V.: Trening u sportskoj gimnastici, Tehnologija sportskog treninga, materijal sa predavanja. FSFV, 2007.

Vukašinović, V.: Kondicija, Koordinacija, materijal sa predavanja i CD. FSFV, 2009.

Vukašinović, V.: Problemi u realizovanju programa vežbi na spravama u školama Srbije. 5-th FIEP European congress, Niš, 2009.

Multimedijalni izvori: npr.

Tkachev Drills, <https://www.youtube.com/watch?v=ngeVcdzVDiQ>

TRENING - MLAĐI UZRASTI

Uzrasne karakteristike gimnastičara mlađih kategorija
Programi najmlađih i komparacija

- 4 FIGA – trening, menadžment
- 5 OSNOVE TEHNIKE I METODIKE
Teorijsko – METODIČKI PUTOKAZI
- 6 IZVORI za usavršavanje - radovi, multimedijalni izvori ...
- 7 RAZNO diskusija, evaluacija, evidencija

1 **Увод**

2 **О ТРЕНИНГУ У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ**

ПЛАНИРАЊЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА

О тренингу

Принципи тренинга

Планирање: законитости, периоди

Годишње планирање

Недељни циклус тренирања

Шема часа тренинга – јединица

Моторичке способности

Врсте припрема, Спортска форма, Оптерећење, Контрола оптерећења тренинга

3 **СЕЛЕКЦИЈА**

Таленти, модел шампиона, моделне карактеристике

Тестови

ТРЕНИНГ - МЛАЂИ УЗРАСТИ

Узрасне карактеристике гимнастичара млађих категорија

Програми најмлађих и компарација

4 **FIGA – trening, menadžment**

5 **ОСНОВЕ ТЕХНИКЕ И МЕТОДИКЕ**
Теоријско – МЕТОДИЧКИ ПУТОКАЗИ

6 **ИЗВОРИ** за усавршавање

7 **РАЗНО** дискусија, евалуација