



УВОД И ОСНОВНИ ПОЈМОВИ

Историја развоја сп. тренинга

- Друга половина 20.века – велики развој спорта
- Усавршавање тренажне методологије, проширивање форми и обима такмичења, изградња спортских објеката, све боља организација такмичења и тренинга и др.
- Велики замах спорта захтевао је стручни и школовани кадар, као и утицај науке (добијала све већи значај)
- Период 1960-1970 године – појава првих радова са целовитим тумачењем области тренинга и такмичења (Претече Пиколио и Озолин; Матвејев 1964).
- Ови аутори оставили значајан утицај на теоријске радове Ulatovski 1971, Harre 1973, Bompa 1983, Platonov 1987 – 2004, Željaskov 1998.

ОСНОВНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ СПОРТА

- Реч спорт настао од латинске речи “disportare” а касније добија назив од енглеске речи “disport” (због убрзаног развоја у Енглеској а одатле се шири по свету)
- Шта је спорт и која је његова улога у цивилизацијском смислу?
- Основне карактеристике спорта:
 1. Тежи се испољавању максималних могућности човека
 2. Тренинг је усмерен ка развоју оних способности и особина од којих зависи резултат (специјализација)
 3. Тражи се највећи ефекат рада (резултат)

Шире објашњење спорта

1. Спорт је **организована активност** (за професионалне спортисте - делатност) која има свој **систем** у коме су основне компоненте **такмичење и тренинг**;
2. Такмичарска активност – регулисана званичним правилима (међународна, правила за национална такмичења...);
3. Понашање такмичара – **неантагонистичка орјентација** са хуманом основом.

СПОРТ – СИСТЕМ САСТАВЉЕН ОД ТАКМИЧЕЊА И ТРЕНИНГА



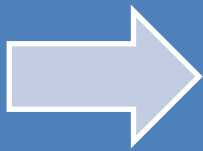
ГЕНОТИПНИ ФАКТОРИ

- Морфолошке карактеристике
- Моторичке и функционалне способности
- Психолошке карактеристике и способности



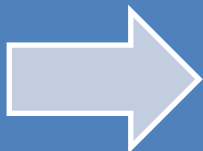
ФЕНОТИПНИ ФАКТОРИ

- Тренажни процес
- Такмичење
- Допунски фактори



МАТЕРИЈАЛНО – ТЕХНИЧКИ ФАКТОРИ

- Материјална база
- Техничка средства
- Услови живота



УПРАВЉАЧКИ ФАКТОРИ

Кадрови
Информација
Организација

Фенотипни фактори

Тренажни процес

- Средства, методи и принципи
- Врсте припреме
- Управљање тренажним процесом

Такмичарски процес

- Главна такмичења
- Контролна такмичења
- Припремна такмичења

Други фактори

- Вантренажни
- Режим живота
- Опоравак

ФОРМЕ СПОРТА

- 1. Базични (масовни) спорт**
- 2. Спорт млађих категорија (перспективни спорт)**
- 3. Врхунски спорт**

ФУНКЦИЈЕ СПОРТА

1. Еталонска функција
2. Еуристичка (проналазачка) функција спорта
3. Васпитно – образовна функција спорта
4. Здравствено – рекреативна функција спорта
5. Хедонистичка функција спорта
6. Припремна функција спорта
7. Естетска функција спорта
8. Посматрачка функција спорта
9. Економска функција спорта
10. Социјализацијска функција спорта

Класификација спортских грана

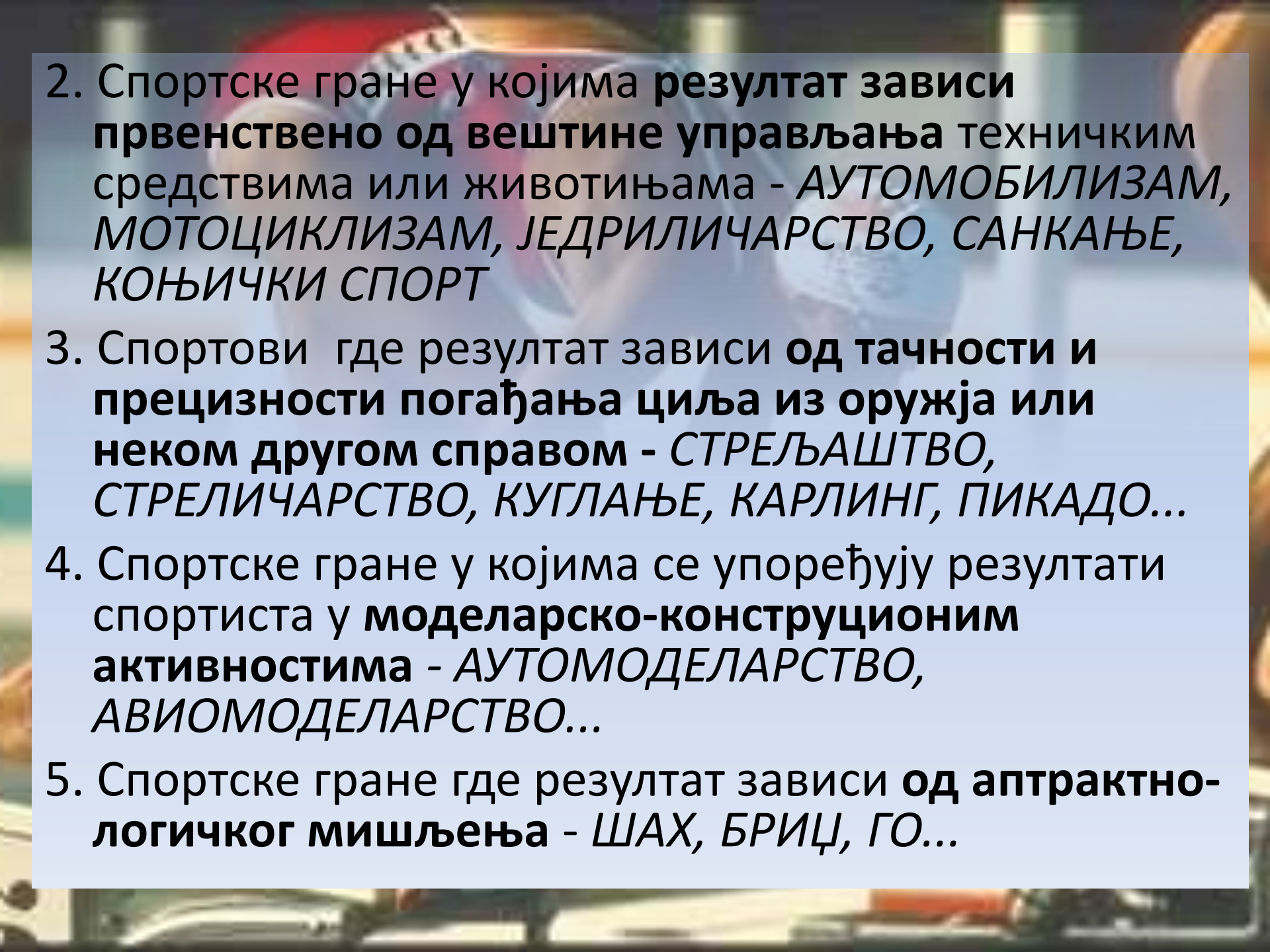
- У зависности од карактеристика такмичарске и тренажне активности:

1. Спортске гране у којима **резултат зависи првенствено од самог спортисте**, нивоа његових способности и особина, физичке, ТЕ-ТА, психолошке припремљености и нивоа спортске форме у време такмичења.

АТЛЕТИКА, ПЛИВАЊЕ, ГИМНАСТИКА, СПОРТСКЕ ИГРЕ, БОРИЛАЧКИ СПОРТОВИ, ДИЗАЊЕ ТЕГОВА И ДР.

Према критеријуму њихове сложености:

- *Моноструктурне (циклични и ациклични),*
- *Полиструктурне (сп.игре, борилачки спортови),*
- *Комплексне (вишебоји у атлетици, гимнастици итд.)*

- 
2. Спортске гране у којима **резултат зависи првенствено од вештине управљања** техничким средствима или животињама - *АУТОМОБИЛИЗАМ, МОТОЦИКЛИЗАМ, ЈЕДРИЛИЧАРСТВО, САНКАЊЕ, КОЊИЧКИ СПОРТ*
 3. Спортови где резултат зависи **од тачности и прецизности погађања циља из оружја или неком другом справом** - *СТРЕЉАШТВО, СТРЕЛИЧАРСТВО, КУГЛАЊЕ, КАРЛИНГ, ПИКАДО...*
 4. Спортске гране у којима се упоређују резултати спортиста у **моделарско-конструкционим активностима** - *АУТОМОДЕЛАРСТВО, АВИОМОДЕЛАРСТВО...*
 5. Спортске гране где резултат зависи **од апстрактно-логичког мишљења** - *ШАХ, БРИЏ, ГО...*

Критеријум поделе према начину одређивања спортског резултата

1. Са објективним, мерљивим резултатом (трчање, пливање, бициклизам, ходање, бацања, скокови...),
2. Са визуелним одређивањем резултата (гимнастика, акробатика, скокови у воду, уметничко клизање...),
3. Резултат се оцењује на основу посебних показатеља (бокс, рвање, спортске игре)
4. На основу комбинација објективних и субјективних оцена (смучарски скокови, смучарски летови)

- Критеријум поделе **по бројности спортиста:**

- Екипни,
- Индивидуални и
- Комбиновани.

Критеријум поделе спортова према припадности ОИ

- Олимпијски и неолимпијски спортови.
- Олимпијске спортске гране деле се на:
 - Цикличне спортове,
 - Брзинско – снажне (скокови, бацања...)
 - Спортови са сложенom координацијом (спортска и ритмичка гимнастика, уметничко клизање, скокови у воду...)
 - Борилачке спортове,
 - Спортске игре и
 - Вишебоје.

* Од 1986. до данас УВЕК у саставу ОИ: атлетика, бициклизам, гимнастика, мачевање и пливање!

Програм Зимских ОИ

- а) Ледени спортови: боб, санкање, скелетон, хокеј на леду, ум. клизање, брзо клизање на кратким стазама и карлинг,
- б) Алпско скијање и сноубординг: скијање, скокови и сноубординг,
- с) Нордијски спортови: биатлон, нордијско скијање, скијашки скокови и нордијска комбинација.

* Од 1986. до данас УВЕК у саставу зимских ОИ: алпско скијање, скијашко трчање, ум. клизање, хокеј на леду, нордијска комбинација, скијашки скокови и брзо клизање!



ХВАЛА НА ПАЖЊИ!