

SELEKCIJA U GIMNASTIČKIM SPORTOVIMA



- Pod selekcijom najčešće se podrazumeva odabiranje, usmeravanje i usavršavanje potencijalnog sportiste u određenoj sportskoj grani ili disciplini" (Paranosić, 1977).
- Sportska orijentacija i selekcija predstavljaju jedinstven proces koji započinje fazom otkrivanja talenata a nastavlja se elementarnom obukom kroz specijalizovani sportski trening do željenog izbora sporta ili discipline (Petković, 2008).
- Podela selekcije na tri osnovna "varijeteta" (Paranosić, 1980):
- *Sportska* orijentacija, pod kojom se podrazumeva proces otkrivanje talenata, njihovo usmeravanje prema određenom sportu i uvođenje u početne faze specijalizovanog sportskog treninga;
- *Selekcija*, koja podrazumeva proces odabiranja najboljih sportista na različitim etapama njihovog sportskog usavršavanja;
- *Formiranje timova i ekipa* podrazumeva proces organizovanja, kompletiranja i usavršavanja sportskog kolektiva za učestvovanje na takmičenjima.



Orjentacija i selekcija u Sportskoj gimnastici

- Osnova iz koje su ponikli gotovo svi gimnastičari svetske klase, jesu upravo gimnastičke škole.
- "Izbor i kompletiranje trenažnih grupa svrsishodno je ostvariti u vremenskom periodu od dve godine, i to u dve do tri etape, koje se uslovno mogu podeliti, prema Malacku, 1982, na tzv. *pripremnu, osnovnu i završnu etapu*".
- **Zadatak prve etape**, koja se još i naziva "*masovna selekcija*", sastoji se u pronalaženju kandidata za Sportsku gimnastiku. Izbor se vrši na osnovu opservacije i subjektivnih mišljenja jednog ili više trenera, pri čemu se vodi računa o zdravstvenom stanju, morfološkoj građi, konstituciji i telesnim deformitetima.
- U većini programa, već u ovoj fazi primenjuje i manji broj selektivnih motoričkih mernih instrumenata. Postignuti rezultati u ovoj etapi omogućavaju utvrđivanje dijagnostičke ocene, na osnovu koje se vrši grubi odabir "podobnih" za gimnastički sport.

- **Druga etapa** sportske orijentacije je osnovna etapa ili *etapa dinamičke selekcije*. U ovoj etapi kandidati prolaze dug period -oko dve godine i objektivan proces vrednovanja osobina i sposobnosti, i na osnovu tako dobijenih pokazatelja svrstavaju se u razne kategorije pripremni grupa, ili se na prikladan način usmeravaju na druge sportske aktivnosti.



- **Završna etapa** sastoji se u konačnom kompeltiranju trenažnih grupa uz dalje višegodišnje praćenje i kontrolu razvoja antropoloških karakteristika i postizanja sportskih rezultata.
- Pri selekciji mora se voditi računa o osobinama koje su pod:
 - **znatnim uticajem unutrašnjih - genetskih faktora** kao što su: Morfoške karakteristike (masa, visina i proporcije tela); Motoričke osobine (pokretljivost, latentno vreme reakcije, anaerobna i aerobna izdržljivost, brzinsko - eksplozivna svojstva, relativna snage i brzina pojedinačnih pokreta);
 - **znatnim uticajem spoljašnjih - objektivnih faktora:** Apsolutna mišićna snaga; frekvencija pokreta; okretnost; brzinsko- snažne osobine.

Testovi masovne selekcije

- Testovi masovne selekcije koriste se u Prvoj etapi selekcije tj. odabira dece za Sportsku gimnastiku prikazani su u Tabeli i koriste se prema iskustvu prof Petkovića (1974), i oni su prihvaćeni u Gimnastičkom Savezu Srbije, s namerom da svaki trenet (selektor) ima mogućnost izmene.

Red.broj	T e s t o v i - o p i s	Napomena
1. AMAS	Decimalna vaga u cm.	Telesna masa
2. AVIS	Visinometar u 0.5 cm.	Telesna visina
3. IM/VI	Masa tela podeljena sa visinom daje index.	Visinsko-težinski index
4. ADEF	Isključuje iz selekcije a posturalni položaj se ocenjuje od oka.	Posturalni poremećaji
5. MPOL	Poligon unazad.	Koordinacija
6. KPAU	Pad unazad.	Odvažnost

DEFORMITETI U FRONTALNOJ RAVNI - (5.0 bodova)

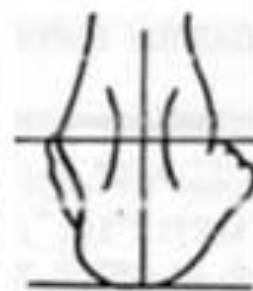
0.50 bod

0.50 bod

0.50 bod

0.50 bod

0.50bod



DEFORMITETI U SAGITALNOJ RAVNI - (5.0 bodova)

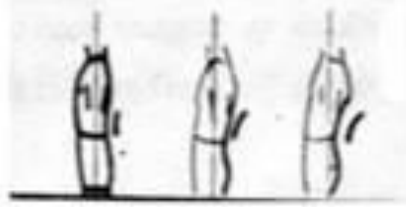
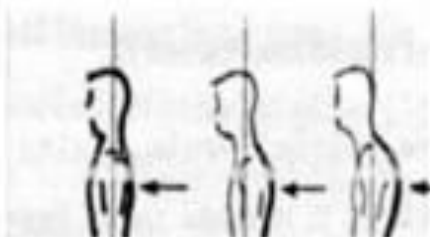
0.50 bod

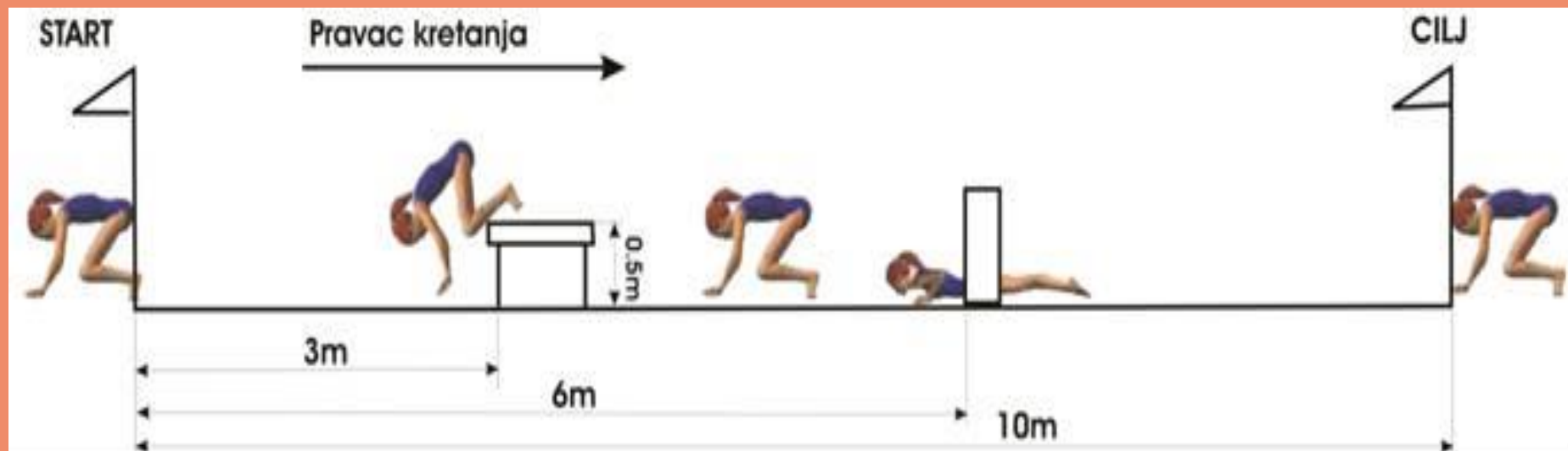
0.50 bod

0.50 bod

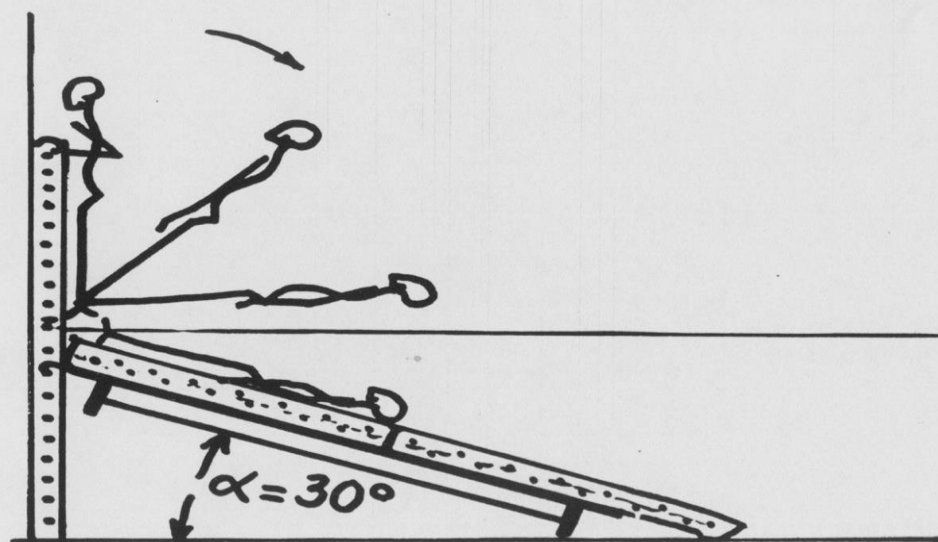
0.50 bod

0.50bod





ODVAŽNOST SITUACIONI TEST - PAD UNAZAD (PADU)



Testovi dinamičke selekcije

1. Duboki pretklon



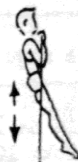
2. Špagat čeon



3. Iskret ramenima
palicom



4. Zgibovi pothvatom
na vratilu.



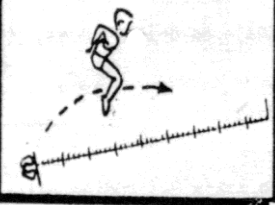
5. Sklekovi na tlu



6. Podizanje nogu do
hvata= vratilo.



7. Skok u dalj iz mesta



8. Test: 40x
ležanje
čučanj
skok

