



Don't let what you cannot do
interfere with what you can do.
-John Wooden



#JAGgym

#WednesdayWisdom

SPORTSKI TRENING GIMNASTIČARA
SPORTSKA FORMA GIMNASTIČARA

Prof dr Emilija Petković

Gimnastički trening jeste planski vođena, sistematska psiho-fizička aktivnost usmerena ka razvoju relevantnih antropoloških dimenzija za uspeh u Sportskoj gimnastici.

Takav trening predstavlja proces u kome se uporedo omogućuje savladavanje novih gimnastičkih vežbi najšireg spektra, specifičnih znanja i motoričkih informacija do stepena

Gimnastički trening izražava njegovu specifičnost, i to:

- a) Pedagoški proces;*
- b) Neophodnost individualnog pristupa u radu;*
- c) Visoko strukturiran proces obuke;*
- d) Briga za čoveka kao osnovni element obuke.*



GIMNASTIČKI TRENING

PEDAGOŠKI PROCES

treba ukazati na uslove za uspešnu realizaciju, pod čime podrazumevamo: --

- Objekte (minimalnih dimenzija 26x4x6 m; trenažne i takmičarske);

- Sprave i rekvizite (skupu opremu i kreće se i preko 100.000E u kompletu);

- Opremu (trikoe, majice, pantalone, zaštitne kožice, patike, magnezijum) i

- Stručno lice (trener - dovoljan autoritet)

INDIVIDUALAN PEDAGOŠKI RAD

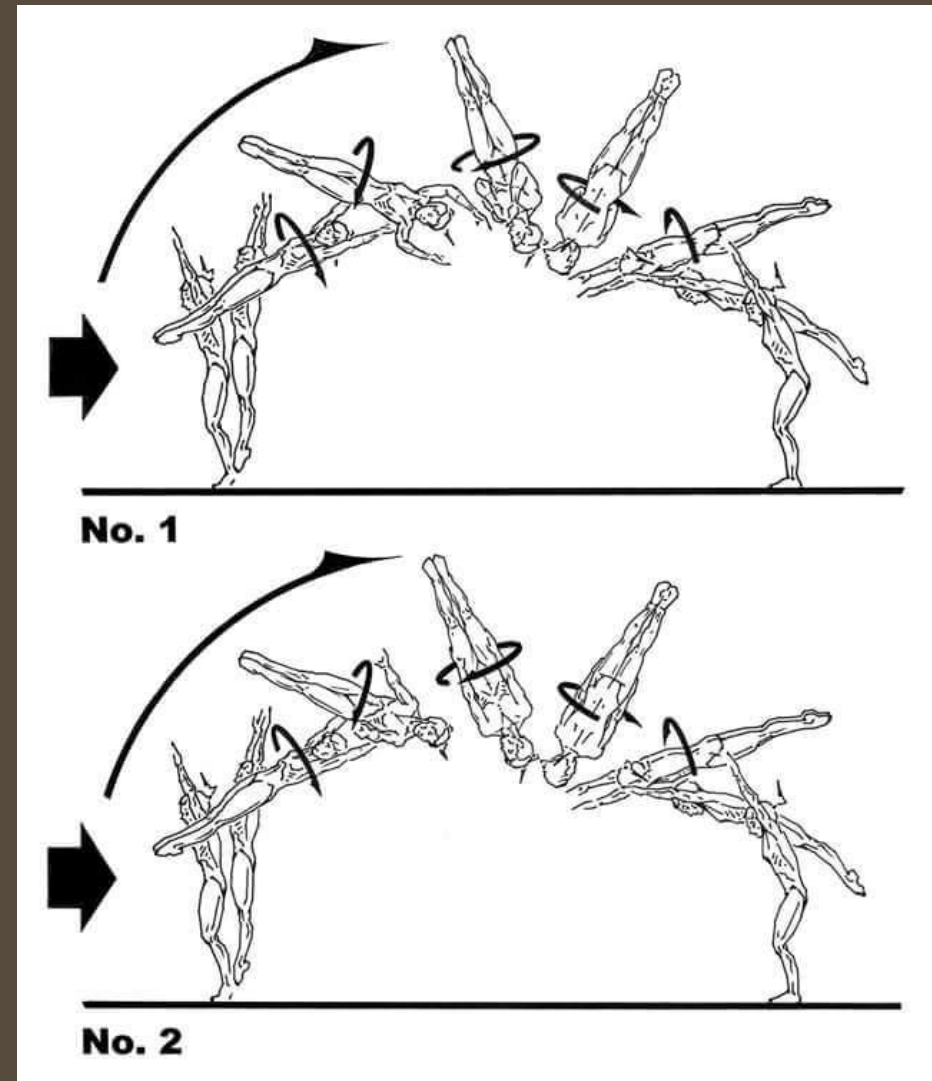
Borbu sa samim sobom - onaj koji omogućava da se nova vežba nauči i onaj koji tu vežbu uvežbava kao deo jedne takmičarske celine za nastup

Borbu sa specifičnošću konstrukcije gimnastičke sprave - drvena pritka, gvozdена šipka, mekana daska, tvrde hvataljke, pokretni krugovi, čvrsta podloga i

Poverenje u trenera - brojni metodičko - tehnički zadaci uz stalno prisustvo rizika.

Trening gimnastičara predstavlja složen i **visoko strukturiran proces obuke**, treba istaći da u tome posebnu ulogu imaju: estetski kriterijum vežbe koja se obučava; neophodna kreativnost; naklonost inovatorstvu uz stalno prisustvo rizika;

Briga za čoveka, iako predstavlja opšti princip i karakteristiku svake, pa i sportske delatnosti - Pomaganje, čuvanje, asistenciju i samopomoć kao aspekt treninga bez koga nema uslova za vrhunski rad



SPORTSKA FORMA GIMNASTIČARA

Sportska forma je "stanje optimalne spremnosti organizma sportiste" (Matveev, 1977);

"sposobnost postizanja vrhunskih sportskih rezultata"; (Krestevnjikov, 1954);

„predstavlja radnu sposobnost sportiste i objedinjuje fizičku, tehničku i taktičku pripremu.” Petković, D. 2008.

Sportska forma u svakoj grani sporta i svakoj disciplini ima svoju specifičnost i zavisi i od individualne osobenosti samog sportiste. Otuda potreba da se prouče faktori koji utiču na izgradnju sportske forme - Kondicioni i Psihološki faktori.



Kondicioni faktori podrazumevaju integralno dejstvo fizičke, tehničke i taktičke pripremljenosti posebno u izgradnji i održavanju nivoa sportske forme i direktno utiču na stvaranje linije radne sposobnosti. Ovo znači da se faktor kondicionih sposobnosti može upotrebljavati kao regulator procesa upravljanja sportskom formom.

Psihološki faktori pripreme deluju na već izgrađenu sportsku formu i radnu sposobnost, a s tim u vezi i direktno utiču na radni učinak. Za razliku od kondicionih faktora psihološki faktori javljaju se pred sam nastup na takmičenju, jer su postojeće razlike između radne sposobnosti i radnog učinka ustvari nesklad između linije radne sposobnosti i linije sportske forme.

Jedan od najvažnijih uslova efikasnog sprovođenja trenažnog procesa i transformacije ličnosti kojom se, putem sadržaja sportske aktivnosti jeste pravilno ili uspešno planiranje i programiranje:

Dijagnosticiranje – utvrđivanje inicijalnog stanja sportiste ili ekipe. Na taj način se putem Plana i Programa utvrđuje i vremenska komponenta jednog takvog procesa koji nas očekuje;

Palniranje - je određivanje ciljeva, zadataka i termina radi postizanja sportskog rezultata (kojima se teži), kontrolnih mernih instrumenata i normativa;

Programiranje - je utvrđivanje sredstava, metoda, obima i intenziteta opterećenja radi postizanja sportskog rezultata

Modelne karakteristike sportiste u nekom sportu podrazumevaju dijagnosticirane relevantnih dimenzija antropološkog prostora sportsite za uspeh kao inicijalno stanje, radi utvrđivanja konkretnih zadataka u etapi makro,mezo i mikro pripreme.

Sadržaj trenažnog procesa mora da definiše sredstva, opterećenje, obim, normativi pojedinih vrsta priprema – fizičke, tehničke i dr pripreme.