



ПРИПРЕМА СПОРТИСТА





- **Припрема спортисте је јединствен процес у коме се спортиста биолошки, психолошки и социјално усавршава са циљем да постигне свој резултатски максимум и да се формира као позитивна личност.**

ВРСТЕ ПРИПРЕМЕ СПОРТИСТА



ИНТЕГРАЛНА

ТЕОРИЈСКА

ПСИХОЛОШКА

ТАКТИЧКА

ТЕХНИЧКА

ФИЗИЧКА

ФИЗИЧКА ПРИПРЕМА

Физичка припрема је једна од најважнијих врста припреме и саставни део припреме спортиста у свим спортским гранама.

Дели се на општу и специфичну.

- **Општа ф.п.** – неопходна је за развој различитих моторичких способности као и за стварање основе за специфичан тренажни рад.

- **Специфична ф.п.** – развој оних моторичких и функционалних способности које су специфичне за конкретну спортску грану и које самим тим директно утичу на ниво спортских резултата.
- Зато се рад на физичкој припреми диференцира:
 - По различитим спортским гранама и
 - По различитим способностима (брзини, снази, издржљивости...).

- **Избор средстава, метода и оптерећења** у физичкој припреми мора бити у складу са нивоом припреме спортисте, полом и узрасним карактеристикама, периодом и фазом тренинга итд.

- **Структуру физичких способности чине:**

снага, брзина, издржљивост,
гипкост и координација.

ТЕХНИЧКА ПРИПРЕМА

- **Спортска техника** се дефинише као рационално и ефикасно извођење кретања ради решавања моторичких задатака у процесу тренинга и такмичења.
- **Техничка припрема** - степен усвојености система кретања карактеристичног за саму спортску грану и усмереног ка постизању високих спортских резултата.
- **Идеална и реална спортска техника**
- **Општа и специфична техничка припрема.**

Општа техничка припрема

- Основа за формирање специфичних моторичких способности;
 - Разноврсне моторичке вештине које имају позитиван трансфер, добра су основа за специфично техничко усавршавање;
 - Атлетика, гимнастика и пливање – базичне спортске гране;
- У млађем узрасту треба радити на развоју координационих способности.



Специфична техничка припрема:

1. Основна спортска техника и
2. “Допунска” спортска техника.

Основну (базичну) спортску технику чине основна кретања, ставови и положаји у конкретном спорту, који омогућавају спортисти да се успешно такмичи.

Допунска спортска техника - специфични технички стил неког спортисте.

- У техничкој припреми треба тежити да спортиста усвоји **најрационалнију технику** (примена без откривања тактичке замисли)
- **Исправљање грешака** – важан сегмент у техничкој припреми.



Подела спортске технике

ТЕХНИКА У ЦЕЛИНИ

```
graph TD; A[ТЕХНИКА У ЦЕЛИНИ] --> B[Подсистеми технике]; B --> C[Делови]; C --> D[Фазе]; D --> E[Детаљи];
```

Подсистеми технике

Делови

Фазе

Детаљи



Ефикасност

Стабилност

Разноврсност

Варијативност

Обим

Економичност

Степен усвојености техничких вештина

Исправљање грешака

Ниво техничке припремљености

ТАКТИЧКА ПРИПРЕМА

- **Тактика** - путем вештог вођења спортске борбе доћи до жељених резултата.
- **Стратегија** у спорту се односи на најопштија питања припреме за успешан наступ на такмичењу.



- **Општа стратегија и тактика** су усмерене на стварање општих услова који омогућавају успешан наступ (стицање знања и вештина, као и умења да се они рационално примене у такмичењу).

- **Специфична стратегија и тактика** се односе на конкретно такмичење на коме спортиста учествује.
 - Тактичка замисао (идеја)
 - Тактички план
 - Такт.активност

- Тактичка припрема и тактичка припремљеност.

- Шта је неопходно за тактичку припремљеност?
 - Систематски мењати услове извођења такт.вештина
 - Повећавати способност да се тактика примени у неочекиваним ситуацијама,
 - Повећавати ниво техничке и физичке припремљености

- Развијати способност предвиђања ситуација и намере противника
- Маскирање својих такт.намера путем финтирања,
- Периферни вид,
- Научити спортисту методама психолошке борбе и утицајима на психу противника
- Речи, гестови, мимика
- Анализа своје и противникове тактике након такмичења.

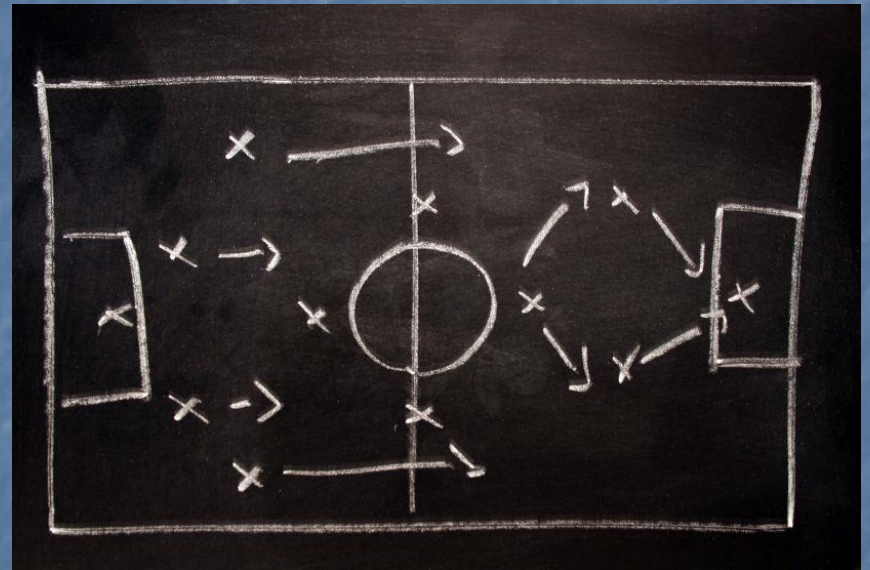


- Подела тактике: **индивидуална, групна и колективна.**
- У спортским играма: **тактика одбране и тактика напада.**



- Активна и пасивна тактика

- Методика тактичког обучавања реализује се:
 - У олакшаним условима
 - У отежаним условима
 - У реалним условима.



ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА

- У тесној је вези са физичком, техничком и тактичком припремом.
- **Психолошка припрема** – дугорочан процес који почиње са првим тренингом спортисте и траје током читаве каријере.
- **Општа п.п.** – психолошка припремљеност за искушења тренажног процеса и такмичарске активности.
- **Специфична п.п.** – припрема за конкретно такмичење, са познатим противником, у познатим такмичарским условима...

- По критеријуму временских периода на које се односи, психолошка припрема се дели на:
 - **Дугорочна** – за неки далеки циљ (учешће на ОИ),
 - **Средњорочну** – псих.припрема за једну сезону такмичења, за више међусобно повезаних такмичења...
 - **Краткорочну** – конкретна, до детаља разрађена и реализована припрема за конкретно такмичење.
- **Индивидуална и колективна псих. припрема.**

ТЕОРИЈСКА ПРИПРЕМА

■ Вантренажне теоријске припреме:

1. Посебно организовани и програмирани часови предавања;
2. Видео пројекције са стручним коментаром;
3. Стручни разговор између два тренинга.

■ Тренажне теоријске припреме:

1. Програмирање проблемских ситуација у тренингу и трагање за одговарајућим решењима,
2. Објашњење на тренингу везано за процес обучавања и усавршавања;
3. Информација на почетку тренинга о циљу и задатку на том тренингу.

- У зависности од циља, теоретска припрема може бити организована за све спортисте, за групу спортиста или за појединца.
- Организује је тренер, али по његовом одобрењу, могу то учинити и остали чланови стручног тима (помоћни тренер, кондициони тренер, лекар, психолог, физиотерапеут).

ИНТЕГРАЛНА ПРИПРЕМА

- Она је процес у коме се у тренингу и такмичењу обједињују , усклађују и реализују различите врсте припреме.
- Основно средство интегралне припреме је такмичарска вежба (игра на два гола, бокс меч, трчање такмичарске деонице за атлетичара...).
- Ова припрема је знатно једноставнија у цикличним спортовима, него у координационо сложенијим спортским гранама, јер код њих постоји разлика у обиму и разноврсности техничке и тактичке активности у такмичењу.



- У циљу повећања ефикасности интегралне припреме, користе се методски поступци:
 - Олакшавање услова (смањен број противничких играча, надметање са слабијим противником...),
 - Отежававање услова (смањивање игралишта, игра против јаког противника...),
 - Интезификација такмичарске активности (повећање игралишта, смањење времена поседовања лопте, продужавање такм. активности, повећање тежине справе...).

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!!!

