

SPORTSKA FORMA



Kennedy

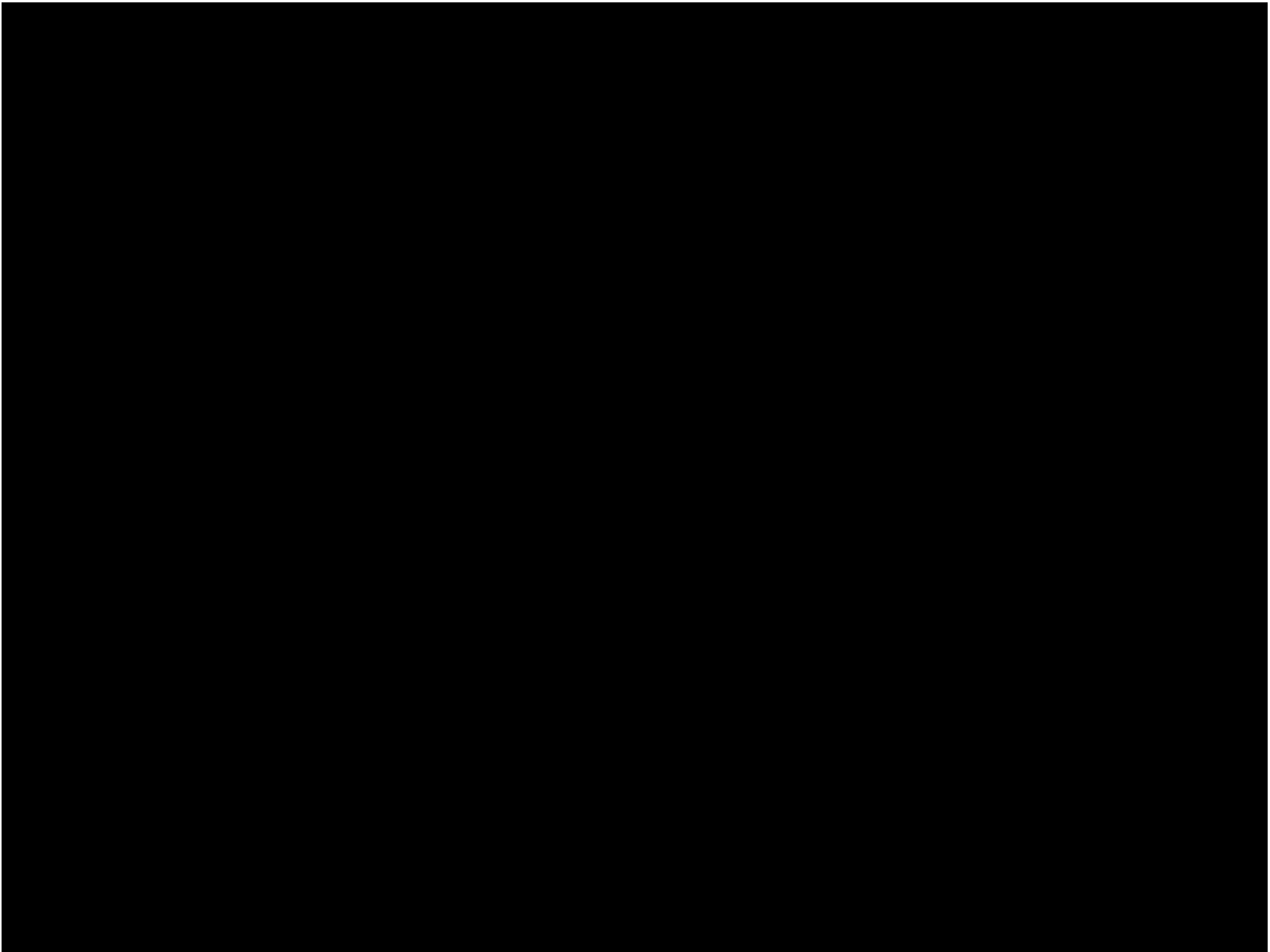
Brandon Slav

Joseph Chebet

Alonzo Mo



ŠTA JE SPORTSKA
FORMA?







Sportska forma je "stanje optimalne spremnosti organizma sportiste"

(Matvejev, 1965)

Sportska forma je "stanje optimalne spremnosti za sportska dostignuća koje sportista stiče odgovarajućom pripremom na svakom novom stepenu sportskog usavršavanja"

(Koprivica, 2013)

SPORTSKA FORMA

- ◉ **STANJE** optimalne spremnosti ali i **PROCES** jer se menja tokom sportske karijere.
- ◉ Kod mlađih sportista - dinamično se menja, jer nema izražene stabilnosti u biološkom, psihološkom i socijalnom pogledu (Rezultati osciliraju).
- ◉ Vrhunski sportisti - visok i stabilan nivo najvažnijih komponenti koje čine sportsku formu.
- ◉ Održavanje visokog stepena spremnosti tokom čitave sezone kod **VRHUNSKIH SPORTISTA**

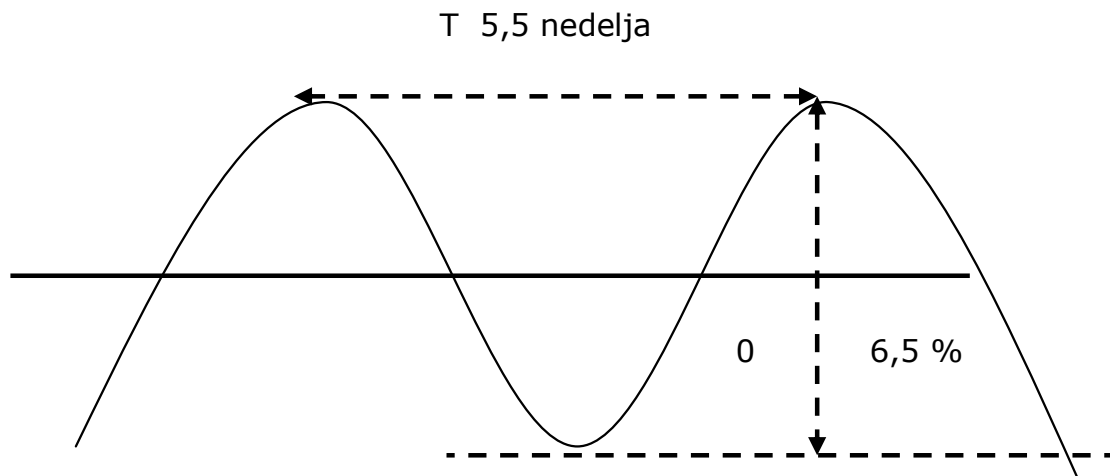
VRSTE OSCILATORNIH TALASA

Vremenska razlika između dva povećanja ili smanjenja radne sposobnosti, zajedno sa padom i povećanjem, naziva se oscilatorni talas.

- ◉ *Dnevna oscilacija* radne sposobnosti karakteristična je u dva vrha i to u periodu od 10h-12h i 15h-17h.

VIŠENEDELJNA OSCILACIJA

Višenedeljna oscilacija radne sposobnosti ukazuje na pojavu da se ona menja čak i pod istim uslovima rada. Prosečna dužina ovog talasa (T) jeste 5,5 nedelja.



GODIŠNJA OSCILACIJA

- ◎ **Poklapa se sa godišnjim ciklusom treninga tako da se forma u pripremnom periodu povećava, dostiže maksimum u takmičarskom, a u prelaznom periodu opet blago pada.**

PERIODIZACIJA SPORTSKOG TRENINGA

- ◉ Podela na periode ima za cilj da se postignu najbolji rezultati u vreme najvažnijih takmičenja
- ◉ Matvejev (1964, 1977) - formirao i naučno objasnio **TEORIJU PERIODIZACIJE** i dokazao:
 - Osnovu periodizacije čine **ZAKONOMERNOSTI** procesa razvoja sp. forme,
 - Rezultat zavisi od **STANJA SP. FORME** koja se postepeno stiže i
 - Da je periodizacija sp.treninga u suštini **UPRAVLJANJE** tim procesom

PERIODIZACIJA I SPORTSKA FORMA:

- Imaju smisla samo ako su u funkciji postizanja najboljih rezultata u željenom periodu, na najvažnijim takmičenjima.
- U najmlađim kategorijama sportista one gube smisao

SPORTSKA FORMA VRHUNSKIH SPORTISTA

- ...”je stanje optimalne pripremljenosti i spremnosti sportiste za postizanje najboljih sportskih rezultata koje SE STIČE, OGRANIČENO VREME ODRŽAVA I ZAKONOMERNO MENJA u okvirima velikog ciklusa (makrociklusa)”.

(Koprivica, 2013)



- ◉ Kriterijum procenjivanja sportske forme -
REZULTAT NA TAKMIČENJU!
- ◉ Procena stanja sp. forme u cikličnim sportovima i atletskim disciplinama je **LAKŠE** u odnosu na sportske igre, borilačke sportove, sp.gimnastika i dr.
- ◉ Sportista u sp.formi ima više rešenja u datoj situaciji!

⊙ **Komponente sportske forme:**

**FIZIČKA, TEHNIČKA, TAKTIČKA, PSIHOLOŠKA I
TEORIJSKA PRIPREMLJENOST**

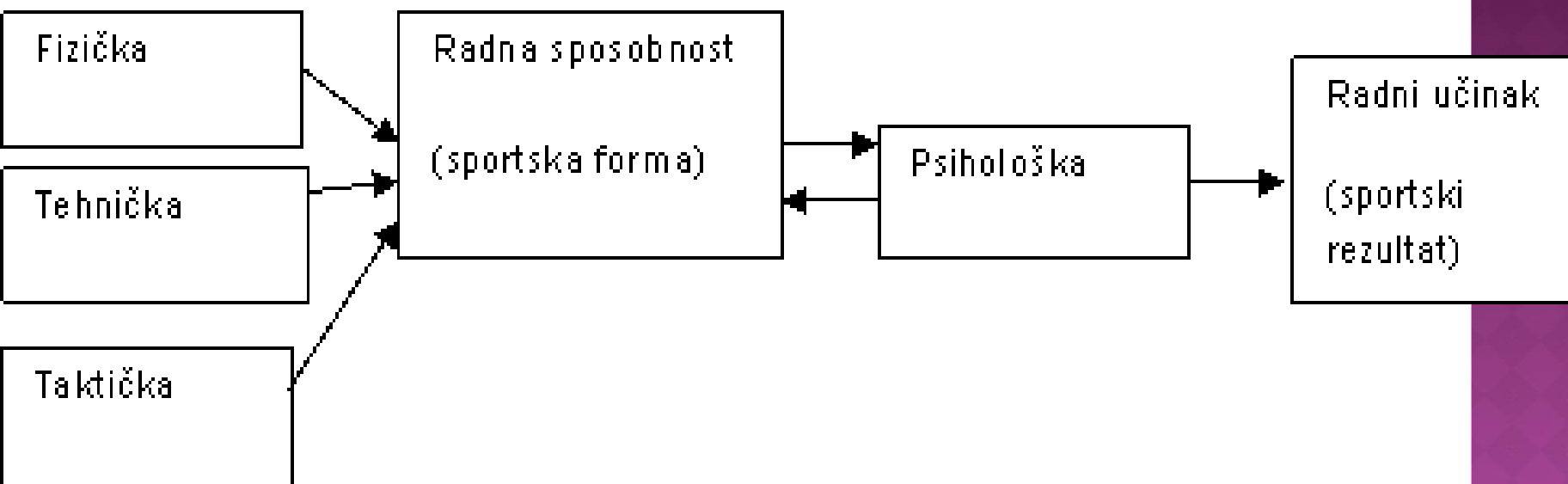
⊙ **Variranje uspešnosti** u veoma kratkom vremenskom periodu - narušio se harmoničan odnos između komponenti sp.forme (u psihološkoj pripremi).

⊙ **NEMA SPORTSKE FORME BEZ TAKMIČENJA!!!**

FAKTORI ZNAČAJNI ZA IZGRADNJU SPORTSKE FORME

- ◉ **KONDITIONI FAKTORI** - podrazumevaju integralno dejstvo fizičke, tehničke i taktičke pripremljenosti, posebno u izgradnji i održavanju nivoa sportske forme, a direktno utiču na stvaranje linije radne sposobnosti;
- ◉ **PSIHIČKI FAKTORI** - deluju na već izgrađenu sportsku formu i radnu sposobnost, a s tim u vezi i direktno utiču na radni učinak.
- ◉ **TEORIJSKA PRIPREMLJENOST** - naročito za takmičarski nastup.

RADNA SPOSOBNOST I RADNI UČINAK



D. Petković

- Teško zadržati koncentraciju i motivaciju sportista za svako naredno takmičenje
- Najteže su “unapred dobijene” utakmice
- Smena trenera (ili druga promena) - može pozitivno uticati na relativno brzo uspostavljanje sp.forme

FAZE SPORTSKE FORME

⊙ Razlikuju se 3 faze:

1. **Faza ulaska u sp.formu** - podudara se sa pripremnim periodom, uslovljena kalendarom takmičenja, različito traje.
2. **Faza održavanja (relativne stabilnosti) sp.forme** - dužina trajanja sp.forme je 2-2,5 meseca.
3. **Faza privremenog gubitka sp.forme** - da bi sportiste podigli na viši nivo u narednom ciklusu, neophodno je “srušiti” staru sp.formu i izgraditi novu.

SPORTISTA U SP.FORMI PREPOZNAJE SE:

1. Brzo i lako započinje trening, lako podnosi opterećenja;
2. Sposoban za specif.mišićni rad na visokom nivou snage, brzine, izdržljivosti i koordinacije;
3. Ekonomično trenira - troši manje energije;
4. TE-TA sposobnosti na najvišem nivou;
5. Brže usvaja nove veštine i nastoji da ih primeni u takmičenju;
6. Izuzetno koncentrisan, ispravlja greške, proučava protivnika i dr.;
7. Posle takmičenja i treninga brže se oporavlja;
8. U pozitivnom emocionalnom stanju je, volja za vežbanjem, veruje u svooje sposobnosti i želi da se takmiči;

9. Postiže bolje rezultate!

STRUKTURA SPORTSKOG TRENINGA

- **STRUKTURA TRENINGA** - način građenja treninga, njegov sklop i raspored delova koji ga čine;
- **Mogu se izdvojiti 3 nivoa strukture:**
 - **MIKROSTRUKTURA** - pojedinačni treninzi u periodu od 2-10 dana (obično 7 dana),
 - **MEZOSTRUKTURA** - srednji ciklusi (više mikrociklusa) - od 15 do 45 dana (najčešće mesec dana);
 - **MAKROSTRUKTURA** - veliki ciklusi od nekoliko meseci do više godina. Najčešći je godišnji ciklus.
 - **OLIMPIJSKI CIKLUS (4 godine)** - samo za sportiste koji imaju kvalitet za učestće na Ol ili jure olimpijsku normu.

Tabela 1. Komponente strukture sportskog treninga

Komponenta strukture	Osnovni uzrok postojanja komponente	Sastavni delovi strukturne celine	Trajanje
Mikrociklus	Upravljanje naporom i odmorom u treningu; regulisanje uticaja pojedinačnih treninga različite usmerenosti i veličine opterećenja	<ul style="list-style-type: none"> • takmičarski MC • trenažni MC • MC oporavka • uvodni MC 	2 – 10 dana
Mezociklus	Upravljanje kumulativnim trenažnim efektom	<ul style="list-style-type: none"> • takmičarski MZC • bazični MZC • dopunski MZC 	2 – 6 MC (15 – 45 dana)
Makrociklus	Upravljanje procesom i stanjem sportske forme (sticanje, relativna stabilnost, privremeni gubitak) sa orijentacijom na najvažnija takmičenja sezone	<ul style="list-style-type: none"> • pripremni period • takmičarski period • prelazni period 	3 – 12 meseci
Olimpijski ciklus (samo za elitne sportiste)	Priprema i učešće na Olimpijskim igrama sa ciljem postizanja najboljeg rezultata i osvajanja medalje	<ul style="list-style-type: none"> • postolimpijski ili prvi MKC • MKC druge i treće sezone • MKC olimpijske godine (sezone) 	4 godine
Stadijum bazične pripreme	Biopsihosocijalni i sportski razvoj mladih	<ul style="list-style-type: none"> • etapa početne pripreme • etapa osnovne pripreme • etapa specijalizacije 	Zavisí od karakteristika sportske grane
Stadijum maksimalne realizacije sportskih mogućnosti	Postizanje maksimalno mogućih rezultata na najvažnijim takmičenjima	<ul style="list-style-type: none"> • predkulminaciona etapa • etapa najvećih sportskih dostignuća 	Zavisí od karakteristika sportske grane
Stadijum duge sportske karijere	Očuvanje sportskih rezultata i nivoa pripremljenosti koji odgovara stanju sportiste	<ul style="list-style-type: none"> • etapa očuvanja dostignuća • postkarijerna etapa 	Zavisí od karakteristika sportske grane
Sportska karijera	Postizanje individualnog sportskog maksimuma; formiranje zdrave i sposobne ličnosti	<ul style="list-style-type: none"> • stadijum bazične pripreme • stadijum maksimalne realizacije sportskih mogućnosti • stadijum duge sportske karijere 	Zavisí od sportiste

HVALA NA PAŽNJI!!!