

Sredstva i metode treninga

- Metode treninga u Sportskoj gimnastici*
- Principi treninga*
- Principi gimnastičkog treninga*

Prof dr Emilija Petković

Sa razvojem društva došlo je do razvoja fizičke vežbe kao sredstva koje je u početku imalo za cilj da obezbedi opstanak, a kasnije i održavanje i usavršavanje.

Sa razvojem društva javljaju se sve složenija sredstva telesnih vežbi i one su u direktnoj vezi sa obučavanjem (primenom metoda). Što je vežba složenija (kao sredstvo), to je složenije obučavanje (kao metod).

Na današnjem stepenu razvoja nauke Sportska gimnastika dostigla visok nivo složenosti strukture svojih vežbi. Po sadržaju i obimu ona je kompleksna do najviših granica. Sve što danas imamo u Sportskoj gimnastici izumeo je čovek, trener kreativac i inovator uvodeći niz specifičnih metoda rada dovoljno opštih, a ipak karakterističnih za trenažni proces.

Kako uspeh u procesu obučavanja najpre zavisi od izbora vežbi (kao sredstava obuke), moraju se poštovati određeni kriterijumi:

- *Nivo fizičke pripremljenosti*
- *Nivo psihološke pripreme* rad na usvajanju tehnike, pa ga čak i zaustaviti;
- *Nivo tehničke osposobljenosti* sportiste. Osnovna podela sredstava odnosi se na uticaj i usmerenost tog uticaja na sredstvo. Tako razlikujemo sredstva (1) direktnog i (2) indirektnog uticaja.

- Pod metodom treninga podrazumevamo način treniranja, odnosno primene odabranih sredstava i doziranje opterećenja. Zadatak nam je da opšte prihvaćene metode obučavanja prilagodimo trenažnom procesu uvažavajući specifičnosti treninga.
- *Metod kontinuiranog opterećenja* - intervalni metod (Kako je on specifičan i pre svega namenjen cikličnim sportovima, manje je preporučljiv u treningu gimnastičara) i
- *Metod diskontinuiranog opterećenja* - neintervalni metod (*promenljivog opterećenja* i podrazumeva promenu ritma, brzine, tempa, trajanja rada i služi za razbijanje stereotipa kod treninga). Nije karakterističan za sportsku gimnastiku. Naprotiv, stalne promene mogu dovesti do razbijanja motoričkih stereotipa;



- ***Ponavljajući metod*** - podrazumeva rad pod submaksimalnim opterećenjem. Tu se govori o treningu gde se ne menja opterećenje (teret, deonica), koje se ponavlja 2-3 puta, ali su pauze veće pred svaki novi pokušaj. Karakteristika za ovaj metod je nepromenljiv režim rada. Sa aspekta Sportske gimnastike ovo predstavlja dominantan metod u treniranju sportista.
- ***Intervalni metod*** - Karakteriše smenjivanje rada i odmora na određene intervale tako da se odmor primenjuje po dostizanju pulsa od 180-210 otkucaja u minuti a zatim se pauzira do nivoa pulsa od 120-140. Ovaj metod smatra se najprihvatljivijim za razvoj izdržljivosti. Zbog toga mu je primena univerzalna, a u Sportskoj gimnastici nema posebno mesto;
- ***Kombinovani metod*** - Ovaj metod pogodan je i prihvatljiv i predstavlja osnovu svakodnevnog treninga gimnastičara jer sadrži kombinaciju raznovrsnih radova i trenažnih opterećenja. Osnovni zadatak je obezbediti redosled realizacije aktivnosti i zadataka. Tako se, npr. ne rade vežbe snage posle koreografska priprema kod žena ili više sprava kod kojih je upor osnovni sadržaj (preskok, konj sa hvataljaka, parter, razboj), naročito u radu sa mladim gimnastičarima.

- ***Situacioni metod*** - karakterističan je za sportske igre ali se često može sresti i zloupotreba takvog metoda u smislu prenaplašene primene. Naime, pored dobre namere i opravdanja da su "kontrolne utakmice" situacioni treninzi, treba svesti na potrebnu meru. Trenažni proces i u sportskim igrama nije samo utakmica, za nju se treba pripremiti i u ostalim elementima, ne samo tehničko - taktičkim. Otuda je ovaj metod prihvatljiv i za Sportsku gimnastiku, ali ga je teško sprovesti s obzirom na činjenicu da nije moguće privikavanje na publiku i njeno moguće štetno dejstvo, što je jedan od ciljeva koji se u gimnastici želi postići.
- ***Kružni metod ili metod stanica*** - ovaj metod još zovu rad po stanicama (kružni oblik rada) po utvrđenoj šemi. Utvrđen je broj serija i broj ponavljanja na svakoj stanici. Ovaj metod specifičan je i za Sportsku gimnastiku, pa se primenjuje kako za tehničku tako i za fizičku pripremu gimnastičara. Već naučene vežbe ponavljaju se u krug pri čemu se vodi računa o tome da ne budu teške strukture vežbi. U Sportskoj gimnastici prihvatljiviji je u radu sa mlađim kategorijama;
- ***Metod obuke*** - predstavlja oblik nastavne metode koji se primenjuje i u treningu, te se zato pominje kao metod i onaj put kojim će se određena vežba obučavati tako da se što više približi realnoj situaciji izvođenja. U tom procesu obuke služićemo se sledećim metodama:
 - *Sintetička metoda,*
 - *Analitička metoda,*
 - *Kompleksni metod.*

- Otuda razlikujemo tri faze u obučavanju:
 - celovito izvođenje dela sastava (kao celine); uvežbavanje "teških" delova tj. spojeva za koje gimnastičar smatra da mu ne "leže";
 - uvežbavanje u celini sastava od ranije raščlanjenih delova. Zato se za ovaj metod može reći da je on *sintetičko-analitičko-sintetički*;
 - ponovno izvođenje dela sastava da ne bi došlo do gubljenja motoričkog stereotipa.



Principi gimnastičkog treninga

Svaki sport pa i Sportska gimnastika ima svoje specifičnosti, ali se u suštini ne razlikuje od principa treninga u sportu. Za trening u Sportskoj gimnastici možemo reći da je to proces u kome preovladavaju principi kao što su:

- princip individualnog prilaza i
- princip svakodnevnog treninga;
- velikog broja ponavljanja kako vežbi tako i celih sastava;
- svestranosti, u čijoj osnovi leži vrhunski domet i zbog čega se još u dečijem uzrastu primenjuje;
- specijalizacije;
- čulnosti, u zavisnosti od toga da li je u pitanju vid (očiglednost) ili sluh (muzikalnost; posebno u ženskoj gimnastici) ili pak važnije od toga osećaj za prostor;
- otvorenosti sistema u horizontalnoj ravni i uslova za njegov dalji razvoj.

Princip individulanog prilaza: predstavlja jedino optimalan model s obzirom na činjenicu da se savremeni trening nužno mora prilagoditi individualnim osobinama gimnastičara. Ima svoju primenu u treningu a ispoljava se na četiri načina, i to:

- 1) u razvoju sposobnosti;
- 2) u metodici obučavanja novih vežbi;
- 3) u izboru vežbi za obuku i komponovanju sastava i
- 4) sa mlađim kategorijama u prelaznom obliku individualnog treninga pristupa se homogenizaciji grupe.

Princip svakodnevnog treninga: najslikovitije se vidi preko obima treninga, od koga direktno zavisi proces automatizacije kretnih navika, odnosno od vremena koje je potrebno da nova gimnastička vežba postane automatizam (kretna navika). U novije vreme ovaj princip razvio se u varijantu "višednevnog treninga", kada imamo pojavu da vrhunske gimnastičke nacije u svom trenažnom procesu imaju 2-3 treninga dnevno (60-90 min) različitih sadržaja. Zadnjih godina pojavila se varijanta "produženog treninga", (240-270 min) koja podrazumeva i trening od 3-4 sata, a sve to kao mogući odgovor na izostavljanje višednevnog treninga.

Princip ponavljanja: u trenažnom procesu predstavlja onaj neophodni uslov kojim se najčešće meri intenzitet treninga.

Ovaj princip posebnu ulogu ima u usavršavanju kretnih navika sportske gimnastike. Naime, u procesu obuke nove vežbe što veći broj ponavljanja garantuje uspešniji rezultat. Broj ponavljanja pored vremenskog trajanja kao merila obima treninga, sada utvrđuje i intenzitet maksimalno mogućim brojem ponavljanja vežbi, delova sastava i celog sastava kao takmičarskog programa. Svaki nastup na spravu nazivamo prikaz, a on može sadržati ili samo jednu vežbu ili više spojenih vežbi ili ceo takmičarski sastav. Tako se obim, intenzitet i broj pristupa odvojeno prate kao tri promenjive veličine.

One u vrhunskoj gimnastici mogu da dostignu i preko 100 celih takmičarskih sastava u udarnoj nedelji takmičarskog perioda. Broj vežbi tada iznosi 2700, a intenzitet prikazan kao broj vežbi u jednoj minuti iznosi 3. Ovakav broj ponavljanja (3 vežbi za minut) u sedmici takmičarskog mikrociklusa ukazuje na vrlo visok nivo intenziteta. I dok se u metodici obučavanja može prihvatiti princip "što više, to bolje", u treningu razvoja sposobnosti važi princip "strogo kontrolisanog smenjivanja rada i odmora".



- **Princip svestranosti:** Svestranost kao aksiom vrhunskog gimnastičkog stvaralaštva predstavlja princip koji se u gimnastičkoj praksi ranije nesvesno zanemarivao. Onemogućena je bilo koja druga sportska aktivnost sem vežbi na spravama, te se prividno brži napredak i dobri rezultati u pionirsko-juniorskim kategorijama završavali na tom nivou, pre svega usled nedostatka kvalitetne osnove za dalji rad u vrhunskoj gimnastici. Kako to nije bio slučaj smišljenog treninga, danas se jasno nameće potreba da usled nedostatka slobodnog vremena (obaveze u školi i sportu) svestrani trening mora postati planski deo trenažnog procesa. Kako je svestranost uslov za vrhunski rezultat, treba je izgrađivati što ranije. Otuda zahtev da se u programske sadržaje "škole gimnastike" i uopšte u radu sa najmlađima uvrste sadržaji drugih sportskih disciplina.
- **Specijalizacija:** Konačni cilj svakog treninga je da dosegne što viši rezultat. Postavlja se pitanje koliko je vremena potrebno da bi se taj i takav rezultat ostvario. Naime, u procesu stvaranja vrhunskog gimnastičara podrazumeva se 12 godina ili tri olimpijska ciklusa. Tako dug proces stvaranja vrhunskog gimnastičara ima svoje faze, i to:
 - **pripremnu fazu**, koja traje godinu dana (uzrast 5 - 6 godina);
 - **osnovnu fazu**, koja traje četiri godine (uzrast od 7- 10 godina);
 - **fazu sportskog usavršavanja**, koja traje šest godina (uzrast od 11- 16 godina);
 - **sportsko majstorstvo**, koje počinje u 17-oj godini, a može da traje dva do tri olimpijska ciklusa (8 - 12 godina).

- **Princip čulnosti ili aktivnosti čula:** Aktivnost čula ili čulnost jeste princip koji podrazumeva sticanje znanja pomoću analizatora. Kako se u procesu obuke, pa i takmičenja, najviše upotrebljava vid, to se ovaj princip može sresti kao princip očiglednosti. Pored sada već preplavljenog tržišta audio i video tehnikom i materijalom, njegova primena u Sportskoj gimnastici pri svakoj analizi tehnike izvođenja ili obuke nove vežbe dovodi do zasićenja gimnastičara. Tako, radi emotivnog rasterećenja poželjni su filmovi, u kojima sem sportsko-gimnastičkog sadržaja.
- Kad je u pitanju očiglednost, postoji i uži pojam, tzv. "operativna" očiglednost, koja se sastoji u tome da prilikom obuke nove vežbe ili izvođenja već poznate trener, asistent ili gimnastičar uvek operacionalizuje svoju očiglednost, dajući kratak sud o viđenom. Time on vrši korekciju i usmeravanje u procesu obuke ili takmičenja.

- **Otvorenost sistema:** Kako se suština funkcionisanja sistema treninga u Sportskoj gimnastici sastoji u smenjivanju kvalitativnih i kvantitativnih promena postavlja se pitanje koliko, kako i za koje vreme će te promene dostići željeni rezultat.
- To pre svega zavisi od individualnih mogućnosti gimnastičara, uslova rada, stručnog vođenja. Promene koje se dešavaju (nove vežbe) možemo u procesu sportskog treninga smestiti u dve ravni:
 - (a) *po vertikali*- ovaj sistem po vertikali zavisi od funkcionalnih, materijalnih i bioloških karakteristika (zakoni mehanike, simetrije, harmonije i sl.). i
 - (b) *po horizontali* - spada u princip od posebnog značaja za Sportsku gimnastiku. Kad god se posumnjalo u plato gimnastičkih novina, dolazilo je do pojave nove originalne vežbe na svakoj spravi. Tako, po pravilu, nova vežba nosi ime izvođača. Pojava novih struktura gimnastičkih vežbi ima za posledicu ekspanziju originalnosti.



The rings most girls want



The rings most guys want



The rings I want !

www.facebook.com