

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**ТЕХНИЧКА ПРИПРЕМА ГИМНАСТИЧАРА ТРЕЋЕ
СЕЛЕКЦИЈЕ ГИМНАСТИЧКОГ САВЕЗА СРБИЈЕ
У ПРИПРЕМНОМ ПЕРИОДУ**

дипломски рад

Кандидат:
Марко Медак

Београд, 2014.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**ТЕХНИЧКА ПРИПРЕМА ГИМНАСТИЧАРА ТРЕЋЕ
СЕЛЕКЦИЈЕ ГИМНАСТИЧКОГ САВЕЗА СРБИЈЕ
У ПРИПРЕМНОМ ПЕРИОДУ**

дипломски рад

Кандидат:
Марко Медак

Датум: _____

Оцена: _____

Ментор:
ван. проф др Владан Вукашиновић
Чланови комисије:
доц. др Миљан Грбовић
доц. др Лидија Московљевић

Београд, 2014.

Техничка припрема гимнастичара треће селекције Гимнастичког савеза Србије у припремном периоду

Сажетак:

Тренинг гимнастике је планска и систематски вођена психофизичка активност која је усмерена ка развоју значајних антрополошких димензија неопходних за успех у спортској гимнастици. То је процес у којем се омогућава упоредо савладавање нових гимнастичких вежби и кретања најширег спектра са моторичким информацијама до степена аутоматизма. Све кретне навике укомпоноване су у складну целину, која мора да одговори свим захтевима програма вежбања. У складу са званичним пропозицијама програма вежбања, прописаних од стране Гимнастичког савеза Србије, у раду је приказан предлог техничке припреме кроз фазе припремног периода у оквиру програма такмичења треће селекције у мушкој конкуренцији. Савремени тренинг у спортској гимнастици, као и у раном узрасту вежбача, карактерише се сложеним координационим кретањима, због чега је неопходно поштовање основа планирања тренинга. Поред предлога техничке припреме током припремног периода, дат је и предлог методског приступа и вежби, уз уважавање принципа планирања и програмирања тренажног процеса у спортској гимнастици.

Кључне речи:

Мушка спортска гимнастика; техничка припрема; методика; припремни период; планирање и програмирање; периодизација

"Technical preparation gymnasts third selection of the Gymnastics Federation of Serbia the preparation period "

Summary:

Gymnastics training is planned and systematically conducted psycho - physical activity that is directed toward the development of relevant anthropological dimensions necessary for success in gymnastics. It is a process in which simultaneously allows learning new gymnastic exercises and movement, and widest range of motor information to the degree of automation. All crete habits blend together into a harmonious whole, which must meet all the requirements of the exercise program. According to the official propositions exercise program prescribed by the Gymnastics Association of Serbia, the paper presents a technical proposal preparation through the stages of preparation period within the competition program of the third selection in the men's competition. Modern training in gymnastics, as well as early childhood practitioner, is characterized by complex coordination trends, which is why it is necessary to respect the basis of planning practice. In addition to the technical proposal preparation during the preparatory period, given the proposal of methodological approaches and exercise program mentioned exercise program, taking into account the principles of planning and programming process of training in gymnastics.

Keywords:

Men's Artistic Gymnastics; technical preparation; methodology; preparation period; planning and programming; periodization

САДРЖАЈ

1. УВОД	4
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	5
2.1. Правила и пропозиције Гимнастичког савеза Србије за млађе категорије	5
2.2. Планирање тренинга у спортској гимнастици	5
2.3. Техничка припрема у спортској гимнастици	14
2.4. Планирање тренинга младих гимнастичара	20
3. МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР РАДА	26
4. ПРЕДЛОГ ТЕХНИЧКЕ ПРИПРЕМЕ ГИМНАСТИЧАРА ТОКОМ ПРИПРЕМНОГ ПЕРИОДА У СКЛАДУ СА ПРОПОЗИЦИЈАМА ПРОГРАМА ВЕЖБАЊА ТРЕЋЕ СЕЛЕКЦИЈЕ ГИМНАСТИЧКОГ САВЕЗА СРБИЈЕ	27
4.1. Периодизација у припремном периоду за категорију треће селекције	27
4.1.1. Предлог програма техничке припреме	30
4.1.2. Предлог методике обучавања кључних вежби	39
5. ЗАКЉУЧЦИ	50
6. ЛИТЕРАТУРА	52

1. УВОД

Спортска гимнастика једна је од најатрактивнијих спортских грана, захтевна услед своје сложености. Огледа се у великом броју дисциплина, координационо сложених вежби и њиховог перманентног усложњавања. Ова спортска грана ужива велику популарност у свету, што доказују пуне трибине на великим такмичењима. То је подстицај тренерима и такмичарима да сложене вежбе увежбавају у све млађим катекагоријама. Из тих разлога јавља се потреба за променом и приступом у тренажној пракси, међу којима техничка припрема представља само један од аспеката који подлежу модификацијама у одређеним периодима.

По стваралаштву и савршенству кретања која досежу највиши ниво уметничког достигнућа, атрактивности и сложености захтева које гимнастичари испуњавају при остваривању врхунских резултата, може се слободно рећи да спортска гимнастика спада у највише домете спортских активности.

У литератури која се бави овом спортском граном, спортска гимнастика дефинисана је као такмичарска дисциплина полиструктуралног садржаја ацикличног типа. Овакво дефинисање подразумева да се ради о спорту који је вишебојског карактера са израженом компонентом свестраности. Спортска гимнастика у свом такмичарском програму обухвата одређени број справа, које представљају дисциплине гимнастичког вишебоја, а то је код мушкараца шестобој. У оквиру мушког вишебоја, вежба се на шест справа, а то су партер, коњ са хватаљкама, кругови, прескок, паралелни разбој, вратило.

Спортска гимнастика спада у спортске гране које одликује тзв. „затвореност“ моторичког стереотипа. То значи да спортску гимнастику карактерише стабилност и непроменљивост услова у којима се моторичка кретања изводе, односно да се програм на такмичењима изводи у условима идентичним оним на тренингу. Управо је стабилност извођења битан фактор успешности, нарочито током почетних година тренирања, када је од пресудне важности усвајање квалитетне и стабилне основне технике извођења кретања, вештина рада на справама и вежби из акробатике.

То говори у прилог оправданости постојања обавезних састава у млађим такмичарским категоријама и инсистирању на естетској компоненти извођења састава што је дефинисано правилима. Тренерима, који ради са поменутиим млађим категоријама, наметнула се потреба за изналагањем решења проблема адекватног и рационалног програма техничке припреме. Наиме, основ мотивисаности за истраживањем јесте планирање техничке припреме гимнастичара током припремног периода у складу са пропозицијама програма вежбања треће селекције Гимнастичког савеза Србије, поштујући основна сазнања из области правила планирања и методике обучавања.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

У тренажној пракси младих, у оквиру савременог тренинга спортске гимнастике, „померају се границе“, због чега се јавља потреба поштовања основних правила тренинга у спортској гимнастици. Од велике важности је поштовање принципа индивидуалности, свестраности, понављања, свесности, али не сме се заобићи ни методика која се реализује синтетичким или аналитичким приступом.

2.1. Правила и пропозиције Гимнастичког савеза Србије за млађе категорије

Програми вежбања подељени су на узрастне категорије у оквиру четири селекције у програму такмичења мушке спортске гимнастике. Правила се односе на узраст до 14 година. Гимнастичари се такмиче у обавезним саставима на свим справама у категоријама прве селекције (до 8 година), друге селекције (до 10 година), треће селекције (до 12 година) и четврте селекције (до 14 година). Састави за прву, другу, трећу и четврту селекцију су исти за "А" и "Б" програм, једина разлика је у годиштима, која се разликују по селекцијама и по програмима. Састави и вежбе су конципирани тако да свака наредна категорија представља надградњу претходне.

Предмет овог рада је програм вежбања у категорији треће селекције, узраста од 10 до 12 година. Програм поменуте категорије садржи вежбе које представљају основ технике извођења вежби у свим старијим категоријама (кадети, јуниори, сениори). Отуда проистиче важност правилно програмираног и дефинисаног тренажног плана чији је циљ савладавање кључних вежби програма треће селекције које ће бити обрађене у овом раду.

2.2. Планирање тренинга у спортској гимнастици

Периодизацију у једноставном облику примене налазимо још код грчких Олимпијаца, а Филострат је био утемељивач данашњег планирања.

Главни циљ тренинга је да се постигне висок степен техничке спремности у планирано време, обично на главном такмичењу у сезони, на темељу правилног развоја спортске форме. У методологији тренинга, један од најизазовнијих и најсложенијих проблема јесте достизање врха спортске форме у планирано време. Често се догађа да вежбачи уђу у спортску форму пре или након такмичарског периода или главног такмичења, што је последица или преране примене специфичних и такмичарских средстава у тренингу, или недовољне припреме и неадекватног оптерећења током тренажног процеса. Типичан пример лошег планирања је видљив у спортској гимнастици када се састави финализирају непосредно пре главног такмичења.

“Оруђе које води спортски тренинг кроз годину“ је годишњи план тренинга (Бомпа, 2009). Годишњи план тренинга има важну улогу са аспекта квалитетног усвајања и успешности извођења технике. То практично значи континуирано тренирање у трајању од неколико месеци, у зависности од узраста и спортског стажа, као и смањење количине рада у прелазном периоду, који различито траје. “У спортској гимнастици је неопходно прецизно, детаљно, опште и појединачно планирање и спровођење тренинга” (Петровић и сар, 1994).

У спортској гимнастици годишњи циклус тренинга дели се на три главна периода: припремни (припремни и основни), такмичарски и прелазни. Припремни и такмичарски периоди разликују се према задацима и средствима. Припремни период има фазу опште и специфичне припреме, што у планирању тренинга у спортској гимнастици одговара тзв. *припремном* и *основном* периоду. Сваки период састоји се од припадајућих мезоциклуса и микроциклуса. „Сваки мањи циклус има специфичне циљеве изведене из општих циљева годишњег плана” (Бомпа, 2009). Трајање сваког периода зависи од времена потребног да се подигне ниво тренинга. Приликом одређивања трајања сваке фазе требало би се водити званичним календаром такмичења који доноси и усваја надлежни национални савез; у овом случају, Гимнастички савез Србије.

Тренинг у спортској гимнастици јесте процес „који траје“ и који није могуће водити, контролисати и кориговати уколико претходно није испланиран. Због тога се морају поштовати принципи, методе и средства карактеристични за реализацију програма и садржаја спортске гимнастике.

Принципи тренинга

Теорији тренинга у спортској гимнастици, као области која се на научним основама бави методолошко-практичним проблемима спортског тренинга даје се посебан значај. Принципи спортског тренинга подударају се у складу са дидактичким принципима, који су општи и зато не указују у довољној мери на специфичности спортског тренинга. У тренажној пракси спортске гимнастике издвајају се специфични принципи у спортској гимнастици.

Према Петровићу и сар. (1994) и Петковићу и сар. (2010) планирање гимнастичког тренинга базира се на следећим принципима:

- принцип индивидуалног прилаза,
- принцип свесности,
- принцип систематичности,
- принцип свестраности,
- принцип свакодневног тренинга,
- принцип понављања и
- принцип повећања оптерећења.

Методе тренинга у спортској гимнастици

У реализацији тренажних задатака методика обучавања има значајно место. Методика представља важан процес у спортском тренингу. Методика учења технике се дефинише као „приступ (пут) учења спортске технике“ (Стефановић и сар., 2010). Од успешно спроведеног процеса обучавања у великој мери зависи напредак вежбача у тренажном процесу и уколико су вежбе сложеније утолико се процес обучавања усложњава и захтева стално проверавање, усавршавање и прилагођавање. Приликом планирања и одабира вежби којима се жели постићи одговарајући циљ, а у овом случају то је савладавање програма вежби треће селекције, мора се водити рачуна и о следећим аспектима, а то су према наводима Петровића и сар. (1995):

- избор вежбе,
- стварање представе о кретању,
- методи обучавања,
- припремне вежбе,
- примена помагања,
- примена оријентира и
- методика отклањања грешака.

Познавање индивидуалних карактеристика вежбача, у односу на које се прави избор средстава – вежби и метода учења јесте незаобилазна претпоставка у планирању тренинга чији је смисао учење и савладавање вештина, ефикасна и рационална брзина напретка, а то зависи од степена развијености његових моторичких и когнитивних способности. Ниво физичке, техничке и психолошке припремљености вежбача утичу на брзину успешности током учења моторних вештина, односно, успешна обука технике, зависи од броја научених покрета, бзине учења и усвајања тачности и прецизности извођења (Бачанац, 2004).

Избор одговарајуће припремне вежбе је веома важан, а закључак једног истраживања јесте да је најрационалнији методски поступак онај у којем су примењиване три одговарајуће припремне вежбе, рационално одабране (Петровић и сар., 1994). У раду је дат предлог већег броја припремних вежби за кључне вежбе из састава, како би се током тренажног периода могле испробати и одабрати одговарајуће вежбе у складу са индивидуалним способностима вежбача, процене потребног времена учења, као и утицаја у смислу позитивног трансфера на друге вештине.

Што је нека вештина боље научена, време потребно за њено извођење је краће, а то значи да се изводи прецизније и тачније. Значи, приликом планирања техничке припреме потребно је предвидети и временски интервал потребан за усвајање и усавршавање вежби. Током процеса обучавања битан фактор је време које би требало посветити усвајању одређене вежбе, што директно упућује и на укупан, потребан број понављања вежбе. Уколико је вежба савладана уз мањи број понављања, то значи да је било потребно мање времена, што опет зависи од способности спортиста, сложености вежбе, трансфера са претходно наученог и сл.

Под методом тренинга у спортској гимнастици мисли се на начин тренирања, односно начин примене одабраних средстава и одговарајуће дозирање оптерећења. Метод обуке је начин којим ће се одређена вежба обучавати тако да се што више приближи реалној ситуацији извођења. Такође, потребно је тежити да се приликом обуке одређене вежбе настоји у приближавању садржаја кретања (извођење истоветне структуре кретања). Како би се створио моторички стереотип, потребно је кренути од “лакшег ка тежем“, “једноставног ка сложеном”, а тек након усвајања вештине могу се усложњавати услови. По Петровићу и сар., (1995) могу се користити следеће методе:

- синтетичка метода – подразумева обучавање као једну целину, али на два начина. Увежбава се оно што се види, после демонстриране вежбе имитацијом виђеног и тако што се увежбава у олакшаним условима како се не би пореметио динамички стереотип,

- аналитичка метода – захтева обучавање у виду рашчлањења вежбе на њене логичне фазе, делове или елементе. Користи се у оквиру обучавања сложених вежби и

- комплексна метода – користи се код обучавања сложених гимнастичких вежби, тако што се она подели на логичне целине које се уче одвојено. Прво се научи прва и друга целина или вежба, а затим се спајају, и тако редом. Примењује се приликом целовито извођење дела састава, увежбавања тешких делова, увежбавања у целини састава од раније рашчлањених делова и при поновном извођењу дела састава да не би дошло до губљења моторичког стереотипа.

Петковић и сар. (2010) сврставају методе у методе континуираног оптерећења (интервални метод) и методе дисконтинуираног оптерећења, а могу се примењивати у организационом смислу као:

- понављајући метод,
- комбиновани метод и
- кружни метод или метод станица.

Периодизација

Периодизација представља један од најважнијих аспеката у планирању тренинга. Састоји се у подели времена на мање сегменте, или периоде којима је лакше управљати, које се називају фазама или периодима тренинга (Бомпа, 2009).

Различите фазе, тј. периоди тренинга, постоје због процеса адаптације вежбача, што захтева дужи временски период у смислу прогресивног побољшања и усавршавања способности и вештина. Од великог значаја је поштовање физиолошких и психолошких потенцијала, као и чињенице да се спортска форма не може задржати током читаве сезоне на истом нивоу. Током припремне фазе требало би радити на развоју физиолошких основа, а током такмичарског периода на усавршавању у складу са потребама такмичења.

Како би се унапредила спортска форма, требало би применити валовитост тренажног оптерећења. Важно је “стресне” фазе смењивати са фазама опоравка.

Периодизација се према Бомпи (2009) односи на два важна аспекта:

- периодизацију годишњег плана и
- периодизацију биомоторичких способности.

Периодизација годишњег плана подразумева поделу плана на мање тренажне фазе, олакшавајући тако планирање и спровођење тренажних програма. Периодизација биомоторичких способности укључује структурирање фаза тренинга како би се поменуте способности довеле на највиши ниво.

Дефинисање годишњих планова умногоме зависи од структуре и карактеристика спортске гране, као и од календара такмичења. Тако се сусрећемо са моноциклусима, бициклусима и трициклусима, који имају једно, два или три такмичења у сезони и један, два или три “врха”. За врхунску гимнастику је карактеристичан трициклус. Слична периодизација се може применити и код млађих категорија уз поштовање карактеристика узраста и индивидуалних способности, али се углавном препоручује годишњи план са највише два такмичења у сезони (Бомпа, 2009).

Током припремног периода доминира смењивање фазе опште и специфичне припреме, као и однос садржаја и оптерећења унутар сваке од припремних фаза. У великој мери се води рачуна о квантитету рада, тј. заступљености већег обима рада, док током такмичарског периода преовладава већи интензитет тренинга и квалитет рада.

Програми за млађе категорије вежбача, често следе програме који су специфични за напредне гимнастичаре. Почетницима, као и свим осталим узрастним категоријама, све до јуниорске категорије, препоручује се моноциклус. Такав план садржи дуге припремне периоде што омогућава развој вештина и рад на развоју физичких способности (Бомпа, 2009).

Интензитет тренинга представља главну компоненту оптерећења. Будући да се на интензитету мање инсистира у припремном периоду, кривуља “стреса” ће бити нижа. Изузетак могу бити дани тестирања, када вежбачи улажу свој максимум у циљу постизања што бољих резултата, а то подразумева и појаву већег интензитета тренинга. У циљу растерећења спроводи се период опоравка у трајању од два до три дана пре главног такмичења, где се примењују средства мањег интензитета, као и различите технике релаксације.

Корисно је руководити се ониме што Бомпа (2009) наводи: “Ментално стање спортисте, резултат је његових физиолошких услова. Зато верујем да су савршени резултати форме најбоља психологија“. Одговарајућа периодизација тренажних активности доводи до надмоћне психолошке спремности.

Циљеви тренажних периода остају исти без обзира да ли се понављају једном или више пута. Како би се постигао успех, важно је следити, тј. реализовати предложено трајање и карактеристике сваког периода.

Припремни период

Током припремног периода битан је велики обим тренинга ради адекватне телесне адаптације на специфичности тренинга. Неадекватно управљање овим периодом имаће као последицу слаб учинак у такмичарском периоду. Припремни период се у стручној литератури назива и основним периодом, што није адекватан термин, јер је за некога основни период такмичарски, док је за другог то припремни период. Из тих разлога, назив „припремни период“ је погоднији јер се односи на припрему спортиста (Копривица, 2002).

Трајање припремног периода код индивидуалних спортова је од једног до три пута дуже у односу на такмичарски период, у зависности од основног задатка годишње периодизације (Бомпа, 2009). Припремни период се састоји из две фазе: фазе опште припреме и фазе специфичне припреме. У спортској гимнастици се период припреме састоји из припремног дела, који одговара фази опште припреме, и основног, који одговара фази специфичне припреме.

Фаза опште припреме подразумева развој радног капацитета, развој опште физичке припреме, унапређење техничких елемената и основне технике у вежбама на справама, затим, развој високог степена тренираности и комбиновање примене општих и специфичних средстава.

У спортској гимнастици, прва два или три микроциклуса требало би да буду развојног карактера у смислу опште и специфичне снаге мишића, који су главни извођачи, агонисти одређених техничких елемената у наредним циклусима. Међутим, одређене телесне карактеристике могу ограничавати технички напредак. То су разлози који условљавају потребу спровођења тестирања физичке спремности, којима би требало установити да ли вежбач има добро развијену физичку основу за техничко извођење одговарајућих вежби. Развој опште и максималне снаге би требало да буде главни циљ ове фазе, као и отклањање грешака у већ усвојеним вештинама (Копривица, 2002; Бомпа, 2009).

Фаза опште припреме требало би да траје отприлике трећину укупног времена припремног периода, и при томе би требало обратити пажњу на одабир садржаја и претпоставити њихов утицај на садржаје који следе у наредним тренажним периодима. Интензивни тренинг се може стално користити, али не би требало да прелази 30-40% укупне количине рада, посебно код јуниора и почетника (Бомпа, 2009). Ганделсман и Смирнов (1970) истичу да су током интензивног вежбања мишићни импулси снажни, да зраче захваљујући нервном систему и да утичу на перцепцију и реакцију на стимулус. Резултат су непрецизни и неконтролисани покрети. Да би нервни систем био селективнији у типу одговора на стимулус, а контрола покрета боља, користе се вежбе мањег интензитета. Упоредо са радом општег карактера тече специфична припрема, али је она у овом делу фазе у другом плану. Ова фаза је дужа за почетника, а краћа за врхунског спортисту (Копривица, 2002).

Фаза специфичне припреме одликује се прелазом ка такмичарском периоду, специфичнијим тренажним утицајима и високим обимом рада. На специфично-припремне вежбе повезане са техничким обрасцима усмерено је 70-80% тренажног рада, односно, највише времена се посвећује специфичној техничкој припреми. Конкретно се мисли на заступљеност специфично-припремних и такмичарских вежби у циљу савладавања и усавршавања такмичарских састава. Примена

специфично-припремних вежби, тј. вежби које су сличне техничким обрасцима вештина, доводи до увежбавања састава и стабилности извођења. Свака вежба треба да има максималан тренажни ефекат, јер се на тај начин развија оптимална веза између покрета и биомоторичких способности, што је услов за развој технике.

При завршетку ове фазе, у циљу добијања важних повратних информација о стању припремљености, потребно је организовање пријатељског сусрета екипа из других клубова или извођење контролног тренинга. Целокупна припрема се усмерава ка стицању такмичарске спремности, па је оправдан повећани утицај такмичарских вежби, јер је неопходно крајем овог периода спортисту довести у стање спортске форме. Бити у спортској форми, у правом тренутку, представља најважнији задатак који у тренажном процесу морају решити тренер и вежбач (Бомпа, 2009). Фундамент спортске форме јесте тренираност, али стање спортске форме захтева хармонично јединство свих компоненти који је чине (Копривица, 2002).

Табела 1. Циљеви тренинга у припремном периоду кроз фазе

Припремни период	Доминантни фактори тренинга	Фаза опште припреме	Фаза специфичне припреме
	Физичка припрема	Општа и максимална јачина	Специфична јачина и снага
	Техничка припрема	Појединачне вежбе (елементи)	Вежбе, делови састава, састави у целини

Такмичарски период

Општи циљеви такмичарског периода које наводе Копривица (2002) и Бомпа (2009) су:

- прогресивно и континуирано унапређивање специфичних моторичких способности,
- усавршавање и учвршћивање технике и
- улазак у спортску форму и фаза одржавања спортске форме.

Такмичарски период представља централни период макроциклуса и обухвата само најважнија такмичења, па би назив период основних (главних) такмичења био погоднији. Основни циљ је успешан наступ на такмичењима и остваривање планираних резултата.

Током овог периода доминирају такмичарска и специфично-припремна средства. Специфична припрема мора бити у складу са званичним календаром главних такмичења, док се остала такмичења уклапају у целокупан процес припреме. Одређена такмичења могу представљати средство припреме за главно такмичење.

Сваки такмичарски микроциклус треба да садржи (Петровић и сар., 1994):

- етапу усавршавања технике извођења комбинација такмичарског програма;
- етапу учвршћења технике извођењем програма у целини, као и само учешће на такмичењу и
- етапу активног одмора.

Техничка припрема изводи се у правцу усавршавања комбинација програма такмичења у целини, а уколико је потребно, уводи се и рад на издвојеним вежбама и спојевима. Рад на специфичној физичкој припреми може се заменити вишеструким понављањем критичних вежби на крају сваког тренинга. На тај начин, достигнути ниво физичке припремљености успешно се може одржати, па чак и увећати (Петковић и сар., 2010).

Прелазни период

Иако мишићни умор може нестати за неколико дана, умор централног и периферног нервног система може трајати много дуже. Умор је већи уколико су и такмичења била интензивнија, напорнија и учесталија. Логично је да у таквим условима спортисти тешко могу наставити са квалитетним тренингом и започети нови тренажни циклус. Опоравак је неопходан у циљу психолошког и физичког растерећења пре почетка новог циклуса. Показатељ успешно спроведеног прелазног периода јесте осећај снажне жеље код вежбача за поновним тренирањем. Сматра се да је главни циљ овог периода опоравак нервног система (Бомпа, 2009).

Прелазни период је могуће посматрати кроз две фазе, које могу различито трајати. Прва фаза растерећења и друга фаза напора у прелазном периоду омогућавају да наредни циклус започне на квалитетнијем нивоу у односу на претходни (Бомпа, 2009).

Прелазни период води ка психолошком одмору, релаксацији, биолошкој регенерацији и одржавању прихватљивог степена опште физичке припреме. Обично траје од три до четири недеље, некада и дуже (Бомпа, 2009). Активности које се упражњавају у овом периоду, уобичајено се спроводе самостално по програму који је прописао тренер. Прелазни период је погодно време за анализу спроведених програма, медицинску проверу и планирање наредног годишњег или другог, краћег тренажног циклуса, у зависности од временског периода у којем се примењује прелазни период (Бомпа, 2009).

Годишњи план тренинга у спортској гимнастици

Како би се кренуло са израдом плана, званични календар такмичења мора бити познат. На основу званичног Календара активности, дефинишу се планови и циљеви за сваки тренажни циклус и период. Потребно је направити поделу годишњег плана на циклусе (макро, мезо, микро). Годишњи план може садржати

више макроциклуса у зависности од броја важних такмичења као и главног циља у годишњој периодизацији, а у оквиру макроциклуса, ређају се мезоциклуси и микроциклуси различите усмерености. Годишњи план може бити моноцикличан, бицикличан или трицикличан, као што је већ речено, у зависности од броја такмичења. Потребно је и установити тзв. тренажне факторе које би требало распоредити по периодима и циклусима и испланирати њихов однос, учесталост, интензитет и обим примене у одговарајућим периодима. Фактори тренинга су: техничка, физичка, тактичка и психолошка припрема, као и средства, тј. вежбе различите усмерености (Бомпа, 2009).

Тестирање се планира за почетак припремног периода, а генерална препорука је спровођење теста гимнастичара на почетку сваког новог тренажног програма како би се установила њихова полазна основа. Друга тестирања треба планирати након сваке етапе, мезоциклуса, или слично, како би се установило да ли су норме и циљеви остварени. То се већином односи на припремни период (Бомпа, 2009).

Код почетника и млађих гимнастичара, ограничавајући фактор за напредак јесте техника, па ће она и бити више наглашена у годишњем плану. Треба истицати оне факторе који ограничавају напредак. Физичка припремљеност може представљати ограничавајући фактор у успешности техничког извођења вежби гимнастике.

Може се тачно одредити време када ће вежбач учити, понављати или усавршавати своје саставе, вежбе у целости или из делова. Процеси усвајања и усавршавања спроводе се током фаза припремног периода, а процеси учвршћивања и стабилности извођења током такмичарског периода (Петровић и сар., 1994). Да би се вештине усвојиле, у тренутку када почиње усавршавање вежби, тренер би требало да спроводи само оне вежбе које су предвиђене за такмичарски састав. Током процеса усавршавања не би требало усвајати нове техничке вежбе, јер је прекасно за њихово усавршавање. Тренер би бар годину дана унапред морао знати које ће вежбе гимнастичари усвајати и усавршавати (Петровић и сар., 1994; Бомпа, 2009). У овом раду су обрађене вежбе из обавезних састава, тако да се планирање своди на организовање методских поступака у складу са садржајем пропозиција обавезних састава.

Неопходно је нагласити приоритет у микроциклусима и мезоциклусима и пажљиво планирати програм за наведене циклусе. Идеално време за састављање годишњег плана је током прелазног периода. У уводу тренажног плана, потребно је прецизирати трајање годишњег плана (Бомпа, 2009). Календар такмичења прописан од стране ГСС-а прати календарску годину, тако да је такмичарска сезона подељена на Пролећно и Јесење коло.

Једна од кључних способности тренера јесте предвиђање брзине напретка који би требало остварити од датума планирања до датума главног такмичења. На основу тог предвиђања могу се установити циљеви и стандарди тестирања.

Циљеви годишњег плана се темеље на претходним резултатима, постигнутим стандардима тестова, брзини напретка и на датуму главног такмичења (Бомпа, 2009). Изазов за тренера представља одређивање доминантног циља тренинга за одређени период (техничка припрема, физичка припрема, итд.), као и одређивање методолошког редоследа приоритета у тренингу према факторима ограничења. Приоритет се даје ограничењима са знатним, великим одступањима.

Када се једном дефинишу планови и циљеви у односу на календар такмичења, не би требало да буде суштинских промена, јер се периодизација целог годишњег плана базира на том распореду (Бомпа, 2009).

2.3. Техничка припрема у спортској гимнастици

„Спортска техника се дефинише као рационално и ефикасно извођење кретања ради решавања моторичких задатака у процесу тренинга и такмичења“ (Копривица, 2002). За успешно савладавање и решавање поменутих задатака, неопходан је адекватан ниво техничке припремљености. „Под техничком припремом се подразумева степен усвојености система кретања (технике) карактеристичног за спортску грану усмереног ка постизању високих спортских резултата“ (Копривица, 2002).

Техника у спорту представља модел структуре покрета. Основна функција технике у спорту јесте да се помоћу ње достигне максимално могући спортски резултат на рачун ефикасног испољавања биоенергетских и биодинамичких способности спортисте (Стефановић и сар., 2010).

“Стил је лични израз технике извођења кретне активности спортисте. Стил представља техничку финесу по којој се разликује појединац од осталих” (Стефановић и сар., 2010). Стил се може дефинисати и као начин упражњавања неке врсте спорта. Техника у спорту уствари представља главне карактеристике и црте одређеног кретања, док стил представља ту исту технику која у себи садржи лични печат појединца који изводи кретање. Закључује се да постоји јединствена техника или варијанте технике, али не постоји јединствени стил за сваког спортисту.

У спортској теорији и пракси познат је и присутан термин техничке дисциплине у коме преовладава техничко умеће вежбача или такмичара, што је фундамент спортске гимнастике. Овај појам обухвата вежбе на справама као техничким дисциплинама.

Промене правила имају утицај на измену тзв. модела технике и начина његовог извођења и усвајања (усавршавање тренажних помагала, развој методологије тренажног процеса, промена конструкције справа (прескок) и реквизита, експерименти тренера, разна научна истраживања). Нова моторичка решења, начин извођења вежби, као и осмишљавање и извођење нових вежби везани су за изведбе врхунских гимнастичара, али исто тако је то могуће и од стране гимнастичара нижег ранга.

Техничка припрема обухвата општу и специфичну техничку припрему. „Општа техничка припрема је претпоставка формирања специфичних вештина у конкретној спортској грани. Већи број разноврсних моторичких вештина, које имају позитиван трансфер, добра су основа за специфично техничко усавршавање“ (Копривица, 2002). Из ових разлога се о спортској гимнастици говори као базичној спортској грани, чија средства имају утицаја на свестрани развој биомоторичких способности. Средствима спортске гимнастике утиче се на изграђивање великог фонда основних кретања, кроз вежбе обликовања, различите вежбе у кретању и

основне вежбе на справама, која се образују и обликују у естетско и енергетско-економично кретање (Петровић и сар., 1994). Овако претходно обликован гимнастичар ће брже, рационалније и квалитетније учити, усвајати и усавршавати специфичне моторне вештине, односно специфичне гимнастичке вежбе.

Специфична техничка припрема према наводима Копривице (2002) одликује се следећим садржајима:

- основна спортска техника и
- допунска спортска техника.

„Основну (базичну) спортску технику чине основна кретања, ставови и положаји у конкретној спортој грани, који омогућавају спортисти да се, у складу са правилима такмичења, успешно такмичи.“ (Копривица, 2002).

Најважније је усавршити основне моделе идеалне техничке изведбе, тзв. „базичне елементе“, до фазе аутоматизације. „На такмичењима почетника, основну улогу има ниво базичне технике“ (Копривица, 2002). У складу са наведеним, тренери спортске гимнастике, на основу анализе структуре вежби на справама, требало би прво да установе који су то „базични елементи“, а затим да буду истрајни у њиховом усавршавању до идеалног техничког модела (идеалан естетски и биомеханички), путем детаљног и конторлисаног методског поступка и плана.

У теорији спорског тренинга постоји и термин „допунска спортска техника“. То је виши ниво технике карактеристичан за поједине спортисте. Ова техника је у вези са индивидуалним карактеристикама вежбача и на основу ње се говори о специфичном техничком стилу неког спортисте (Копривица, 2002).

„У принципу, под појмом техничка припремљеност подразумева се оспособљеност вежбача да одређену вежбу, спој или састав изведе успешно, како по форми, тако и по садржају“ (Петровић и сар., 1994). Успешност у извођењу технике се вреднује добијеном оценом на такмичењу или контролном тренингу, што је најзначајније мерило. Како у другим спортовима, тако и у спортој гимнастици, резултати у највећој мери зависе од успешности техничког извођења, тако да у развоју гимнастичара најважнију компоненту представља техничка припрема.

„Економичност технике се карактерише по томе колико енергије спортиста троши на извођење технике у целини. Најекономичнија је техника која даје резултат уз минимално напрезање“ (Копривица, 2002). У спортој гимнастици се то постиже усавршавањем способности специфичне издржљивости, када се у тренажном процесу један исти састав, или делови састава, понављају више пута узастопно без великих интервала одмора, тек онолико колико су дозвољени у самом саставу на такмичењу. У саставима на тлу одмор представљају неакробатске вежбе ниског интензитета тзв. „ћошкови“, као и дозвољене две до три секунде пре извођења акробатске серије.

“Полазни задатак техничке припреме налази се у стварању различитих (по правцу кретања и сложености), правилно изведених кретних навика у вежбању на справама, прескоку и тлу“ (Петровић и сар., 1994). Даљи рад се одликује учвршћивањем и усавршавањем претходно научених и створених кретних навика. У планирању техничке припреме потребно је одабрати и размотрити коју вежбу, на

који начин и на којој справи треба учити, усвајати и на крају усавршавати кретне навике и моторичке стереотипе, при чему се обраћа пажња на начин извођења вежби.

Анализа технике

Процес анализе технике кретања мора бити подвргнут контроли, процени и провери, нарочито у периоду замора и стреса. Процена и добијена оцена мора бити објективна, и мора да пружи податке спортисти и тренеру о успешности процеса учења, усвајања или усавршавања технике кретања.

Анализу је могуће спроводити мерењем, путем биомеханичке анализе и одговарајућих софтвера и кинограма, који пружају информације о статичким, кинематичким и динамичким карактеристикама кретања, и пружају одговоре у којим положајима и моментима кретања, временским и просторним, су направљени пропусти у односу на идеалну технику извођења.

Анализа технике у спортској гимнастици се спроводи проценом, визуелним посматрањем на такмичењима или контролним тренинзима, и изражава се нумерички, судијском оценом. Најмеродавнија је оцена за извођење, којом се добијају информације о успешности у естетском и техничком извођењу састава. Уколико је добијена оцена нижа од планиране или реално могуће, то је свакако прави показатељ да је приказана техника незадовољавајућа. Тада говоримо о техничким грешкама, које могу бити последица слабости мускулатуре потребне за технички коректно извођење вежби, неадекватно временски постављен план за усвајање и усавршавање вежби, или неки други разлози који се могу и морају установити путем анализе технике извођења којом су проузроковане грешке. Приликом анализе, примењују се:

- субјективна оцена – оцењују се елементи у оквиру сегмената из којих се састоји структура такмичарске активности: залет, наскок, одраз, фаза лета, доскок, саскок, упор, замах, угао, висина итд. и
- објективна оцена – може се дати на основу информације о техници извођења кретне активности коришћењем специјалних инструмената: време трајања састава, вежби, амплитуда, мишићна сила, брзина ротације, деловање спољашњих сила, висина и др.

Приликом анализе спортске технике, врло је битно користити видео записе на којима су забележена кретања. Може се спроводити анализа кретања снимљених у оквиру тренажног процеса и то у различитим периодима тренажних активности, или током такмичења, чиме се постиже динамичко праћење развоја технике, процеса учења, усвајања и усавршавања, као и правовремена корекција евентуалних техничких грешака. Видео записе треба биомеханички анализирати и пропратити одговарајућим коментаром (Копривица, 2002; Стефановић и сар., 2010). Поред анализе технике конкретног вежбача, потребно је поседовати и снимке извођења врхунских гимнастичара - узорних модела, највишег такмичарског ранга, са извођењем идеалне технике, која се такође биомеханички анализира и упоређује са другим изведбама, при чему се јасно могу уочити

одступања, односно, спроводи се упоредна анализа технике. Честа примена успореног снимка није препоручљива због могућег губитка просторно-временских карактеристика реалног кретања код вежбача.

Све што се током живота учи и научи заснива се на стеченим условним везама, што важи и за усвајање моторичког стереотипа. „Тренерска умешност долази до изражаја у процесима индивидуализације технике и то нарочито код усавршавања спортске технике, која тежи високој стабилности и нивоу перфекције” (Стефановић и сар., 2010).

Процес учења технике састоји се од (Петровић и сар., 1994; Стефановић и сар., 2010):

- процеса усвајања и
- процеса усавршавања.

Спортисти, у овом случају гимнастичари, морају бити упознати са основним моделом технике, с њеним детаљима, као и успешношћу у усвајању и грешкама које се могу јавити.

Ниво усвајања спортске технике подразумева усвајање моторичког стереотипа, а самим тим и изграђивање његовог основног облика (модела), који се одвија у стабилним, познатим, постојећим и олакшавајућим условима.

У свакој од фаза користе се аудиовизуелна средства за стварање представе кретања. Употребљавају се имитационе вежбе, непрестано се усавршава контрола кретања и развијају се специфични кинестетички осећаји. На брзину и успешност усвајања технике утиче и одабир метода и средстава.

Планирање техничке припреме

Програмирање техничке припреме, подразумева и планирање редоследа учења изабраних вежби и спојева, а посебно са аспекта предвиђања потребног времена усвајања и усавршавања вежби.

На почетку тренажне праксе, пажња се посвећује правилном позиционирању и почетним положајима. Потребно је, такође, створити правилну представу о положају сегмената и целог тела у простору, тачно одредити правац и смер кретања и добити повезаност кретања по оптималној амплитуди при смањеној брзини. Затим треба прећи на издвојене покрете при повећаној брзини кретања и степену напрезања мишића.

Тренинг усавршавања технике спада у категорију свакодневног тренирања, некада и више пута дневно, што је карактеристично за спортску гимнастику, која се убраја у техничке дисциплине, јер од усавршавања технике вежбања зависе и резултати.

„На сваком новом нивоу развоја технике неопходан је специфичан процес оптимизације“ (Стефановић и сар., 2010). Како би се омогућила надградња постојеће технике, не би требало да постоји чврста веза између усвојеног моторичког програма и кондиције. Бомпа (2009) наводи, да свака техника мора

постати такмичарска техника, која се непрестано мора прилагођавати и модификовати у складу са специфичностима такмичења.

Планирање се може сагледати у оквирима четворогодишњег, двогодишњег и годишњег плана техничке припреме. Годишњи план представља најдетаљнију разраду у оквиру тренажних периода (припремни, основни, такмичарски, прелазни) у складу са индивидуалним карактеристикама вежбача као и са календаром такмичења, док се вишегодишња планирања одређују на основу досадашњих и предвиђању будућих трендова (Петровић и сар., 1994). Према наводима Петровића и сар. (1994), који се ослањају на руске ауторе, са аспекта временског планирања, важни чиниоци су:

- индивидуалне способности сваког гимнастичара,
- одабир вежби у логичном низу,
- потреба да укупно планирано време буде испуњено радом на нечем новом,
- избор вежби усклађених са периодима припреме и такмичења,
- састави са вежбама виших вредности у наредном такмичарском циклусу,
- одабир вежби које ће имати позитиван трансфер на друге (свака наредна вежба проистиче из претходне) и
- градација (свака следећа вежба треба да буде веће вредности по табели из Правилника).

Годишње планирање техничке припреме

Годишње планирање техничке припреме подразумева:

- планирање усвајања и усавршавања одређених вежби у односу на тренажни период,
- планирање методског поступка у односу на карактер вежби и биомоторичких способности сваког појединца,
- равномеран распоред вежби током планираних периода уколико постоји више циклуса у оквиру годишњег планирања (различита је усмереност и циљ вежби у посебним периодима) и
- прилагођавање претпостављеног теоретског методског поступка индивидуалним могућностима гимнастичара.

Планирање техничке припреме обавезних састава, што јесте тема рада, не оставља пуно простора тренеру за лични избор других вежби, али је од пресудне важности правилан избор ефикасног и рационалног методског поступка.

„Спортска гимнастика, бројношћу дисциплина и састава, отклања бојазан да ће се директнијим, економичнијим путем планирања, а одатле и усвајањем највећих тежина, смањити потребна ширина, база знања и ући у оквире преуске или преране специјализације.“ (Петровић и сар., 1994).

Садржај техничке припреме

Сведоци смо изузетне техничке сложености састава гимнастичара на светском нивоу. Техничка иновативност је све чешћа, а њени “производи” су све комплекснији и захтевнији. Чињеница да изузетно захтевне вежбе изводе све млађи гимнастичари потврђује да је развој техничких вештина убрзан. Одговор можда треба потражити у ригорознијој селекцији са аспекта генетске предодређености, као и у све савременијим тренажним методама, помоћним справама и промени самог тренажног процеса.

Из наведеног произилази да одређивање садржаја у гимнастици не би требало више пресудно везивати за узраст и категорију, већ садржаје техничке припреме треба планирати у складу са биомоторичким способностима и потенцијалима вежбача.

Петровић и сар. (1994) наводе четири основна садржаја техничке припреме, нарочито у млађем узрасту:

- вежбе на справама,
- вежбе на прескоку,
- обртања у слободном лету и
- естетску припрему.

Током техничке припреме, треба водити рачуна и о евентуалним грешкама које се могу јавити у процесу усвајања техничких вештина, па треба радити на исправљању грешака. У том смислу Копривица (2002) наводи следеће:

- грешке исправљати чим се уоче, у противном, може доћи до стабилизације грешке, што је касније знатно теже исправити,
- приоритет у исправљању имају оне грешке које могу довести до повређивања,
- исправљање више грешака истовремено може довести до конфузије, зато пажњу треба усмерити на исправљање једне, највише две грешке,
- не треба истицати само грешке, већ је потребно нагласити шта је добро у кретању, а затим указати на грешку и начин на који је исправити,
- уколико је дошло до стабилизације грешке, потребно је користити контрастна кретања, а то подразумева инсистирање на погрешном кретању, али у супротном смеру,
- уколико је могуће, треба демонстрирати вежбу како би је спортиста лакше схватио,
- на грешке треба указивати након извођења кретања или покрета, што нарочито важи за ацикличне спортове,
- од спортиста је понекад добро тражити да наглас понове како је потребно правилно извести кретање, нарочито код почетника,
- ментално извођење вежбе позитивно утиче на успешност извођења кретања и

- на исправљању грешака треба радити до првих појава замора и смањења пажње.

2.4. Планирање тренинга младих гимнастичара

У подручју спорта, тренинг се дефинише као процес понављања, прогресивног вежбања или рада који унапређује потенцијале за постизање оптималне изведбе (Бомпа, 2009). За спортисте, тренинзи представљају дугорочне, планиране и вођене процесе за кондиционирање тела и ума у односу на специфичности такмичарских активности и воде до савршенства у извођењу (Бомпа, 2009).

Правило спортског тренинга јесте започињање тренинга током раног животног доба, како би вежбач могао прогресивно и систематски развијати тело и ум у складу са дугорочним предвиђањем врхунског успеха, уместо да у кратком року „изгори“ (Бомпа, 2009).

“Гимнастички тренинг као процес нужно је индивидуални педагошки рад” (Петковић и сар., 2010). Врло често смо сведоци израде тренажних програма за младе који су скоро индентични програмима познатих врхунских гимнастичара, тј. спортских идола. Такви програми се имитирају до детаља, при чему не постоји процена до ког нивоа они заиста могу бити у интересу младих вежбача. Притом се занемарују биолошке карактеристике деце и основна начела тренинга младих вежбача. „Деца нису „мали одрасли људи“, већ имају одређена комплексна физиолошка обележја која се морају узети у обзир“ (Бомпа, 2009).

Фазе спортског развоја

Гимнастичари који током млађег узраста учествују у организованом и системском програму тренинга, обично поседују изузетну технику извођење вежби и састава у каснијем вежбачком стажу.

Важно је знати да је динамика раста и развоја у дечијем узрасту различита. Брзина раста костију, мишића, органа и сазревања нервног система није иста за сву децу. Индивидуални развој деце диктира њихове физиолошке и техничке способности. Зато се, приликом израде тренажног процеса, морају узети у обзир појединачне разлике и потенцијали (Бомпа, 2005).

Поступни прогресивни програм без прекида повећава ефикасност тренинга и смањује могућност фрустрација и повреда. Поменути процес назива се периодизација дугорочног тренинга и представља холистички приступ спортском развоју (Бомпа, 2005).

Фазе развоја су вишестране. У фази иницијације вежбаче треба поступно упознавати са специфичностима тренажних процеса одабраног спорта, а у фази обликовања спортисте треба прогресивно обликовати постојеће спортске таленте (Бомпа, 2005).

Фаза специјализације се дели на специјализацију и врхунско извођење. Једном започет тренинг специјализације омогућава прогресивно повећавање интензитета и обима, уз индивидуално организоване кондиционе програме.

Приликом израде програма, потребно је водити се претходном припремљеношћу вежбача за планирани процес тренинга, тј. програм треба обликовати према специфичним, индивидуалним способностима вежбача.

Пошто је у раду обрађен програм вежбања за узраст од 10 до 12 година, потребно је навести неке од карактеристика те фазе спортског развоја, а према наводима Бомпе (2005) та фаза се назива фаза обликовања спортисте, узраста од 11 до 14 година. Према овом аутору, током фазе обликовања спортиста, прихватљиво је умерено повећање интензитета тренинга, док њихов кардиоваскуларни и респираторни систем наставља са развојем, а толеранција на акумулацију млечне киселине постепено расте (Бомпа, 2005).

Основна упутства за планирање програма тренинга према Бомпи (2005) током фазе обликовања спортиста су:

- учествовање у различитим вежбама и активностима у оквиру спортске гимнастике, прогресивно повећање обима и интензитета тренинга,
- побољшање аутоматизације основне технике,
- побољшање гибкости, координације и равнотеже,
- даљи развој аеробног капацитета,
- упознавање вежбача са основама анаеробног тренинга,
- избегавање такмичења која превише стресно утичу на организам и
- укључивање спортисте у комплексније вежбе, упознавање са менталним тренингом.

Вишестрани развој

Вишестрани развој подразумева развој базичних вештина и способности, које деци омогућавају да постану добри спортисти, пре укључивања у тренажне процесе одговарајуће спортске гране. Сврха вишестраног развоја је унапређење целокупне адаптације. Вишестрани програм тренинга, који је усмерен на свеукупни спортски развој, упоредо са стицањем специфичних вештина одређене спортске гране, води ка успешнијем извођењу у каснијим нивоима спортског развоја. Уколико је циљ стварање врхунског такмичара, треба одложити рану специјализацију и жртвовати краткорочне успехе и резултате (Бомпа, 2005).

Совјетско испитивање (Нагорни, 1978), а које наводи Бомпа (2005), говори у прилог вишестраног развоја, а неки од закључака су:

- велики број најбољих совјетских спортиста имао је чврсте вишестране темеље,
- већина спортиста је започела с тренингом у седмој или осмој години

живота,

- програм специјализације су започели са 15-16 година и
- никада нису били јуниорски прваци, нити су постизали државне рекорде, али су зато у сениорском узрасту многи од њих постигли врхунске националне и међународне резултате.

На основу резултата ове студије може се закључити да специјализацију не треба почети пре 15-16 године живота.

Специјализовани развој

Специјализација је нужна како би се постигао висок ниво успешности техничког умећа у било ком спорту, јер она води ка физичкој, техничкој, тактичкој и психолошкој адаптацији (Бомпа, 2005). Заступљене су опште-припремне и специфично-припремне вежбе.

Табела 2. Специјализација у мушкој спортској гимнастици

Специјализација у мушкој спортској гимнастици		
Узраст у којем се треба почети бавити спортском граном	Узраст у којем треба почети са специјализацијом	Узраст у којем се очекује врхунска изведба
6-7	14-15	22-25

Специјализација различитих спортских грана почиње у различитом узрасту. У спортским гранама које захтевају уметност покрета, развој комплексних моторичких способности и висок ниво гибкости, као што је и спортска гимнастика, специјализацију треба започети у ранијем узрасту.

Планирање тренинга младих гимнастичара

Дуго се сматрало да је најбољи начини за развијање оптималног програма тренинга употреба специфичних средстава од раног узраста. Чињеница је да тренинг специфичне усмерености резултује бржом адаптацијом и води ка бржем усавршавању. Ипак, не значи да је треба безусловно следити од раних периода тренажних активности. Овим приступом постиже се само један циљ, а то је брзо остваривање резултата, при чему се не размишља о његовом утицају на будућност гимнастичара. Наиме, у покушају да се постигне “инстант” резултат, тренери децу излажу високо специфичном и интензивном тренингу, а да претходно није развијена добра и свестрана моторичка база (Бомпа, 2005). Последице таквог програма могу бити:

- једнострано развој мишића и функција органа,

- нарушена равнотежа телесног и биолошког развоја,
- појава претренираности и повреда,
- негативан утицај на ментално здравље деце услед високог нивоа стреса,
- негативан утицај на социолошки аспект детета и
- негативан утицај на мотивацију, јер програм може бити пренапоран.

Индивидуалне карактеристике младих гимнастичара

Како би се успешно и правилно осмислили тренажни процеси и програми, неопходно је разумети појединачне предности и ограничења сваког вежбача понаособ. Морају се узети у обзир појединачне разлике као што су степен развоја, тренираност и искуство, здравствени статус, брзина опоравка итд. Више није прихватљиво поредити децу и младе строго на основу хронолошког узраста, јер се вршњаци могу разликовати у својој анатомској зрелости и за неколико година. Од кључне важности је узети у обзир анатомски, биолошки и спортски узраст (Бомпа, 2005).

Биолошки узраст се односи на физиолошки развој органа и система органа, што може помоћи приликом одређивања физиолошког потенцијала, како на тренингу тако и на такмичењима. Када се класификација врши у односу на хронолошки узраст, деца рођена у истој календарској години спадају у исту категорију, а као резултат тога, деца рођена на почетку те године, имаће анатомску и биолошку предност у односу на децу рођену касније током те године (Бомпа, 2005).

Данас у обзир треба узети и савремене тенденције у спортској гимнастици које “производе” све млађе освајаче медаља на највећим такмичењима. Међутим, такви вежбачи “заблистају” на тренутак, јер прерана специјализација узима свој “данак”.

Одговарајуће повећање тренажног оптерећења

За сваки добар тренажни процес важно је разумети методе повећања тренажног оптерећења. Брзина којом ће млади гимнастичари унапредити своје извођење зависи од брзине повећања тренажног оптерећења и од примењених метода. Најважније је постепено повећавање тренажног оптерећења (Бомпа, 2005).

Контрола тренажног оптерећења током раних фаза развоја незахвална је за праћење, јер код одређених младих гимнастичара напредак може бити последица нормалног раста и развоја. Они могу показивати боље резултате, али без повећања целокупног обима тренинга кроз периоде, даљи развој вештина и специфичних моторичких способности биће ограничен.

Тренажно оптерећење младих гимнастичара према Бомпи (2005), прогресивно се може повећавати кроз:

- трајање тренинга,
- број вежби,

- учесталост тренинга,
- недељни тренинг,
- месечни тренинг и
- прогресивно оптерећење.

Продужавање трајања тренинга може бити континуирано током читаве сезоне. Тренинзи у врућим и влажним условима морају трајати краће јер се деца брзо замарају. Повећани број техничких вежби за физички развој сигурно ће унапредити извођење. Препоручљиви су дужи одмори.

Како би се константно унапређивало извођење, потребно је редовно повећавати учесталост тренинга на недељном нивоу, јер се способности развијају током тренинга, а не током такмичења. Вишенедељне припреме дају боље резултате.

Како млади гимнастичари постају искуснији и старији, више месеци треба посветити специфичном тренингу (10 или више месеци годишње). Опште правило гласи: дужину тренинга треба повећати са два пута недељно од 60 минута на два пута недељно од 75 минута, а затим два пута недељно по 90 минута. На крају се повећава број тренинга на три пута недељно у трајању од 90 минута. Каснији стадијуми спортског развоја захтевају повећање учесталости тренинга на четири и пет пута недељно. Када учесталост тренинга достигне свој максимум, у било којој етапи спортског развоја, потребно је повећати број вежби на тренингу.

Постоје две методе које треба размотрити. То су повећање броја вежби пре одмора и смањење интервала одмора између серија. Важно је прогресивно повећавати оптерећење на тренингу, јер ће спортисти који су већ прошли стандардно оптерећење у ранијим годинама вероватно престати са напредовањем. Овом методом се повећање оптерећења изводи кроз две до три недеље и смењује се једна недеља која има улогу опоравка.

Бомпа (2005) предлаже следећи начин примене овог метода:

Табела 3. Повећање оптерећења „корак по корак“

Начин повећања елемената тренинга у поступној методи				
Елементи тренинга	Први корак	Други корак	Трећи корак	Четврти корак
Број тренинга	2/3	3	4	3
Дужина тренинга (у минутима)	75	90	90 - 120	75 - 90
Интервал одмора између серија	Стандардно	Стандардно	Краће	Стандардно

Недељни микроциклус опоравка је кључни у прогресивној методи. На крају последње тренажне недеље, акумулира се умор, па је потребно смањити захтеве тренинга током ове недеље. Што је ближи крај ове недеље, вежбачи ће се осећати одморије, спремни за следећа оптерећења (Бомпа, 2005).

Након завршетка микроциклуса опоравка, прогресивна метода се може поново применити, али са већим оптерећењем. У припремном периоду, оптерећење се може повећати за 5-10%. Адаптацијом на ово оптерећење, посебно у другој фази припремног периода, могуће је повећање оптерећења за 10 до 20%. Прогресивну методу погодно је применити у припремном периоду (Бомпа, 2005).

3. МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР РАДА

Током тренажно-спортске праксе, а на основу личног искуства и искустава других тренера који учествују у тренажној пракси младих, јавила се потреба за применом основних сазнања из области техничко-спортских активности гимнастичара млађих категорија.

Предмет рада јесте техничка припрема гимнастичара треће селекције током припремног периода који учествују у програму такмичења Пионирске гимнастичке Лиге Србије, а према програму вежбања у оквиру пропозиција донетих од стране Гимнастичког савеза Србије.

Циљ рада је програмирање техничке припреме у припремном периоду треће селекције Гимнастичког савеза Србије.

Основна **претпоставка** се може дефинисати према проблему истраживања: „На основу анализе програма и пропозиција Пионирске гимнастичке Лиге Србије у мушкој конкуренцији, могуће је издвојити кључне вежбе и предложити методику за кључне вежбе и вежбе за усавршавање у фази припремног периода треће селекције“.

Задаци рада су:

- постављање теоријских оквира рада,
- анализа програма и пропозиција Пионирске гимнастичке Лиге Србије у мушкој конкуренцији,
- одређивање кључних вежби из програма вежбања треће селекције у складу са пропозицијама Пионирске гимнастичке Лиге Србије у мушкој конкуренцији,
- дефинисање методике за кључне вежбе програма вежбања треће селекције Пионирске гимнастичке Лиге Србије мушке спортске гимнастике и
- предлог методике учења припремних вежби и вежби за усавршавање у фази припремног периода.

У раду ће се применити метод анализе садржаја и дескриптивни метод.

4. ПРЕДЛОГ ТЕХНИЧКЕ ПРИПРЕМЕ ГИМНАСТИЧАРА ТОКОМ ПРИПРЕМНОГ ПЕРИОДА У СКЛАДУ СА ПРОПОЗИЦИЈАМА ПРОГРАМА ВЕЖБАЊА ТРЕЋЕ СЕЛЕКЦИЈЕ ГИМНАСТИЧКОГ САВЕЗА СРБИЈЕ

У складу са предметом, циљем и задацима рада, обрађена је и описана техничка припрема гимнастичара са предлогом методских поступака и вежби током припремног периода кроз фазе и циклусе. Планирање техничке припреме, њеног садржаја, средстава, обима и интензитета у оквиру циклуса, заснива се на модификованим правилима *FIG*-е за млађе узрасне категорије у мушкој конкуренцији, које је усвојио Стручни одбор Гимнастичког савеза Србије за период 2013-2016. године, по којима се одвијају такмичења на националном нивоу.

4.1. Периодизација у припремном периоду за категорију треће селекције

У циљу правовременог савладавања програма вежбања, основно полазиште представља званични календар такмичења, који је усвојен од стране Националног савеза у оквиру система такмичења Пионирске гимнастичке лиге. Одабиром такмичења на којима ће се наступати, тренер одређује такмичења која имају припремни карактер и она која имају улогу главних такмичења. Предлог и пример одабраних припремних и главних такмичења за целу сезону, на основу званичног националног календара, биће представљен табеларно на следећи начин:

Табела 4. Календар такмичења за сезону 2013 (утврђена су такмичења од значаја на основу званичних календара ГСБ и ГСС)

ДАТУМ/ МЕСЕЦ	МЕСТО	НАЗИВ ТАКМИЧЕЊА	ВРСТА ТАКМИЧЕЊА	ОРГ АНИ ЗАТ ОР
12. V 2013.	Београд	I КОЛО ПГЛ БЕОГРАДА – А ПРОГРАМ	Градско/припремно- контролно	ГСБ
25. V 2013.	Ниш	I КОЛО ПГЛ СРБИЈЕ – А ПРОГРАМ	Државно/квалификационо I	ГСС
20. X 2013.	Београд	II КОЛО ПГЛ БЕОГРАДА – А ПРОГРАМ	Градско/припремно- контролно	ГСБ
2. XI 2013.	Нови Сад	II КОЛО ПГЛ СРБИЈЕ – А ПРОГРАМ	Државно/квалификационо II	ГСС
16. XI 2013.	Костолац	ФИНАЛЕ ПО СПРАВАМА ПГЛ СРБИЈЕ –А ПРОГРАМ	Државно/финале	ГСС

Након утврђивања и избора такмичења на којима ће се наступати, приступа се изради годишњег плана, који чине два полугодишња макроциклуса.

Први полугодишњи циклус, први макроциклус, чине три тренажна периода: припремни, такмичарски и прелазни. Очигледна су три различита циља у првом полугодишњем циклусу по периодима, а то су: тренинг, такмичење и опоравак.

У оквиру првог циклуса, планирана су два такмичења, од којих је главно квалификационо такмичење на којем је потребно постићи резултате који омогућавају учешће на главном такмичењу сезоне, а то је Финале по справама.

Циљ првог макроциклуса, тј. првог полугодишњег циклуса, јесте остваривање квалификационе норме, односно успешан наступ на такмичењу првог кола Пионирске гимнастичке лиге Србије. Из овог циља произилазе појединачни циљеви и задаци припремног и такмичарског периода, које треба остварити кроз правилно планиране и поређане мезоциклусе и микроциклусе. Усмереност ових циклуса је различита и зависи од периода и времена у којем се спроводе и појављују.

Због обимности коју захтева израда периодизације на нивоу годишњег плана, у овом раду је приказан и обрађен само припремни период првог макроциклуса, чији је циљ успешан наступ на такмичењу Првог Кола Пионирске гимнастичке лиге Србије, планираном за 25. мај 2013. године.

Даље, у раду се наводе мезоциклуси и микроциклуси који чине структуру припремног периода. Њихова усмереност и садржаји разликују се у зависности од периода у којем су позиционирани, као и од припремљености вежбача која мора бити у складу са планираном формом. Садржаји који се примењују разврстани су према комплексности и специфичности на припремне вежбе и вежбе за усавршавање. Потребно је напоменути, да наведени предлог програма изабраних припремних вежби не би требало изједначавати са програмом вежби основне техничке припреме, јер се предложене припремне вежбе односе на припрему за усвајање кључних вежби које су изведене из програма вежбања који је предмет рада. Вежбе основне опште техничке припреме се примењују током уводног мезоциклуса фазе опште припреме и представљају основу за примену припремних вежби током развојно-базичног мезоциклуса фазе опште припреме, док се вежбе за усавршавање спроводе током фазе специфичне припреме.

У смислу бројчаног изражавања, квантификације тренажног оптерећења постоје два основна параметра: обим и интензитет. Обим се изражава као укупан збир рада на тренингу (тренажним јединицама у микроциклусу, мезоциклусу и макроциклусу), док се интензитет у спортској гимнастици изражава индексом интензивности. Обим (O_o) се изражава као број изведених вежби, тј. број изведених кретних навика, а индекс интензивности (I_i) као однос укупног времена трајања тренажне јединице, броја приступа справи и броја изведених вежби (Петковић и сар., 2010).

Тренажно оптерећење, односно обим и интензитет техничке припреме, биће приказани кроз параметре које су на основу истраживања предложили Петковић, Д., и Величковић, С., (2010). Конкретно у раду, вредност која се предлаже за обим техничке припреме односи се на број изведених вежби на једном тренингу, док се предлог вредности интензитета техничке припреме изражава индексом

интензивности. Наведеним вредностима би требало тежити током читавог мезоцикла, уз дозвољена и очекивана мања одступања.

Табела 5. Приказ припремног периода кроз фазе и циклусе

ФАЗА ОПШТЕ ПРИПРЕМЕ				
УВОДНИ МЕЗОЦИКЛУС				
Микроциклус	Број микро-циклуса	Трајање	Број тренажних дана	Број тренинга
Ординарни тренажни	2	7.1.2013 -20.1.2013.	10	10
Опоравка	1	21.1.2013 -27.1.2013.	5	5
РАЗВОЈНО-БАЗИЧНИ МЕЗОЦИКЛУС				
Микроциклус	Број микро-циклуса	Трајање	Број тренажних дана	Број тренинга
Ударни тренажни	2	28.1.2013 -10.2.2013	10	14
Опоравка	1	11.2.2013 -17.2.2013.	5	5
ФАЗА СПЕЦИФИЧНЕ ПРИПРЕМЕ				
РАЗВОЈНО-БАЗИЧНИ МЕЗОЦИКЛУС				
Микроциклус	Број микро-циклуса	Трајање	Број тренажних дана	Број тренинга
Ударни тренажни	2	18.2.2013 -3.3.2013.	8	8
Ординарни тренажни	1	4.3.2013 -10.3.2013.	4	4
Ударни тренажни	2	11.3.2013 -24.3.2013.	8	8
Опоравка	1	25.3.2013 -31.3.2013.	4	4
КОНТРОЛНО-ПРИПРЕМНИ МЕЗОЦИКЛУС				
Микроциклус	Број микро-циклуса	Трајање	Број тренажних дана	Број тренинга
Тренажни	2	1.4.2013 -14.4.2013.	8	8
Такмичарски	1	15.4.2013 -21.4.2013.	4	4
ПРЕДТАКМИЧАРСКИ МЕЗОЦИКЛУС				
Микроциклус	Број микро-циклуса	Трајање	Број тренажних дана	Број тренинга
Тренажни	3	22.4.2013 -12.5.2013.	12	12
Такмичарски	1	13.5.2013 -19.5.2013.	4	4
УКУПНО				
	19		82	86

4.1.1. Предлог програма техничке припреме

Припремни период првог полугодишњег циклуса се дели на две фазе:

- фаза опште припреме и
- фаза специфичне припреме.

Припремни период се спроводи у трајању од 19 недеља.

Фаза опште припреме

Циљ који се поставља у овој фази је свестрани развој функционалних способности и примарних моторичких способности у спортској гимнастици, односно развој опште физичке спремности и побољшање радног капацитета, као и обнављање основне, базичне технике. За реализацију програма опште физичке припреме користиће се средства којима се решавају задаци опште припреме, односно опште-припремне вежбе.

У реализацији програма опште техничке припреме користиће се средства опште техничке усмерености, односно, базичне вежбе на свим справама у циљу обнављања и увода у тренинге специфичније усмерености. То су вежбе из акробатике на тлу (варијанте колутава, ставова, предмета) и трамбулини (скокови, окрети, салта), њихови и упори. Поменуте вежбе се изводе уз већи број понављања и у олакшаним условима.

Техничка и физичка припрема се спроводе паралелно током фазе опште припреме. У овом раду ће бити речи о техничкој припреми током ове фазе и фазе специфичне припреме.

Уводни мезоциклус – његова структура подразумева:

- број микроциклуса: два тренажно-ординарна и један микроциклус опоравка,
- усмереност: општа техничка припрема; обнављање, исправљање грешака и усавршавање базичне технике; гипкост,
- обим техничке припреме је до 140 вежби/тренингу,
- интензитет техничке припреме је до 1,5,
- укупан проценат заступљености техничке припреме је 40%,
- средства: опште-припремне вежбе, вежбе базичне технике и
- метод је синтетички.

Оптерећење мора бити у корист већег обима, а мањег интензитета како би се вежбачи постепено увели у тренажни процес. Неопходно је поштовати принцип поступности повећања оптерећења са сваким наредним тренажним микроциклусом. Динамика тренажног оптерећења састоји се у већем броју понављања у олакшаним условима. Оптерећење у првом микроциклусу је са једним “врхом” који се јавља на дан тестирања. Генерално оптерећење је равномерно јер је циљ мобилизација функционалних капацитета организма. Тест треба да установи ниво техничке и физичке спремности, а добијени резултати ће послужити за

прецизно одређивање тренажног оптерећења за сваког вежбача посебно. Обим се повећава, као и већи број приступа справи са дужим паузама између понављања. Метод обуке је синтетички јер се примењују познате вежбе у циљу усавршавања и обнављања. Разматрају се и анализирају усвајања нових вежби.

Успостављају се краткорочни циљеви. Током првог и другог тренажно-ординарног микроциклуса, наглашава се истицање сваке базичне вежбе, кориговање евентуалних грешака у техници, развој активне и пасивне гипкости. Основне вежбе могу се искористити и као средство за развој снаге које се могу сврстати у опште-припремне вежбе.

Током микроциклуса опоравка омогућена је адаптација на претходно оптерећење и суперкомпензација. Наставља се вежбама гипкости, а акценат је на активној гипкости, што је и основни задатак у главном делу тренинга.

Табела 6. Структура тренажних јединица током уводног мезоциклуса

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Понедељак/уторак	Основне вежбе технике	На свим справама	Олимпијски
Среда/четвртак	Основне вежбе технике у циљу изградње снаге	Среда: прве три справе Четвртак: друге три справе	Олимпијски
Петак	Опоравак/гипкост	/	/

Развојно-базични мезоциклус – његова структура предвиђа:

- број микроциклуса: два ударно-тренажна и један микроциклус опоравка,
- усмереност: усавршавање базичне техничке; усвајање и усавршавање припремних вежби; развој специфичне гипкости,
- обим техничке припреме: од 197 до 276 вежби/тренингу,
- интензитет техничке припреме: од 1,6 до 1,8,
- укупан проценат заступљености техничке припреме: 60%,
- средства: вежбе базичне технике; припремне вежбе; вежбе гипкости и
- метод: синтетички.

Развојно-базични мезоциклус се одликује валовитом динамиком оптерећења. Удео базичних вежби технике смањује се са аспекта тренажних дана и тренажних јединица, али се повећава интензитет њихове примене у смислу мањег броја приступа, односно, при истом или већем броју вежби број приступа справи се смањује. Резултат наведеног је учвршћивање, стабилизација и аутоматизација основне технике. Оптерећење се повећава сваким наредним микроциклом, чиме се добија велико сумарно оптерећење и акумулација умора, што условљава појаву микроциклуса опоравка, јер појединачни дани опоравка у претходним микроцикломима нису довољни.

Током првог ударно-тренажног микроциклуса обим техничке припреме је око 197 вежби/тренингу, а интензитет као индекс интензивности око 1,6. Примењују се средства базичне технике док је акценат на припремним вежбама чији је задатак да омогуће лакшу примену вежби за усавршавање у фази специфичне припреме.

Други ударно-тренажни микроциклус истог је садржаја као и претходни при чему је повећано тренажно оптерећење. Обим техничке припреме је око 276 вежби/тренингу, а интензитет техничке припреме као индекс интензивности око 1,8.

Током микроциклуса опоравка наставља се са вежбама гипкости, са акцентом на активну гикост, које представљају примарни задатак у главном делу тренинга. Вежбе гипкости се изводе кроз велики обим покрета и покрета максималних амплитуда. Циљ у овом микроциклусу јесте да се омогући адаптација на претходно оптерећење и створе услови за појаву суперкомпензације.

Табела 7. Структура тренажних јединица ударно-тренажних микроциклуса током развојно-базичног мезоциклуса

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Понедељак	Основне вежбе технике	На свим справама	Олимпијски
Уторак/среда	Припремне вежбе	Уторак: прве три справе; среда: друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Припремне вежбе	На свим справама	Олимпијски
Петак	Опоравак/гипкост	/	/

Фаза специфичне припреме

Постављени циљеви који се односе на приреду у овој фази су изградња такмичарске форме и повећање нивоа тренираности, применом специфично-припремних и такмичарских средстава. Током ове фазе главни задатак је примена вежби за усавршавање. Резултат њихове примене је усавршавање и аутоматизација, тј. учвршћење кључних вежби издвојених из састава, затим њихово повезивање у делове, спојеве и као крајњи резултат, извођење целих састава. У овој фази повећава се укупно тренажно оптерећење како обима техничке припреме, тако и интензитета. Постепено, сваким наредним тренажним или такмичарским микроциклусом повећава се удео специфичне техничке припреме, односно, већи је обим и интензитет специфичних вежби технике.

Специфична техничка припрема представља, условно речено, главни проблем фазе специфичне припреме. Целокупна припрема усмерена је на развој такмичарске спремности. Психолошка припрема користи средства тзв. “такмичења у вежбама снаге”, којима се изграђује тимски рад, али и психолошки профил гимнастичара у смислу издржљивости, отпорности на замор и жеље за победом. Треба напоменути да се може десити, из више разлога, да је за одређену справу, целину, вежбу или спој, потребно издвојити више времена, па је у складу са тим

рационалније планирати појединачне тренажне јединице пред почетак сваког мезоциклауса.

Развојно-базични мезоциклус – његова структура подразумева:

- број микроциклауса: четири ударно-тренажна, један ординарни (уобичајена, основна оптерећења) и један микроциклус опоравка,
- усмереност: специфична техничка припрема; усвајање и усавршавање кључних вежби и делова састава (спојева); развој специфичне гибкости,
- обим техничке припреме: до 210 вежби/тренингу,
- интензитет техничке припреме: од 1,7 до 1,8,
- укупан проценат заступљености техничке припреме: 65%,
- средства: специфично-припремне и такмичарске вежбе; вежбе за усавршавање; вежбе специфичне гибкости и
- метод: синтетички.

Током развојно-базичног мезоциклауса, већа пажња посвећена је техничкој припреми, кроз примену вежби за усавршавање које су предложене у овом раду, а приложене у табели. Интензитет техничке припреме постепено се повећава већим бројем вежби у једном приступу, док се број приступа справи смањује.

Прва два ударно-тренажна микроциклауса подразумевају примену вежби за усавршавање на свим справама кроз постепено повећавање броја вежби током истог броја приступа справи, при чему се праве непотпуне паузе између приступа справи. Циљ је коректно применити и савладати што већи број понуђених вежби за усавршавање пре него што се почне са тзв. “серијом” извођења финалне, кључне вежбе.

Табела 8. Структура тренажних јединица првог и другог ударног микроциклауса развојно-базичног мезоциклауса током фазе специфичне припреме

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Вежбе за усавршавање	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Вежбе за усавршавање	Друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Вежбе за усавршавање	Прве три справе	Олимпијски
Субота	Вежбе за усавршавање	Друге три справе	Олимпијски

Ординарни микроциклус истог је садржаја као и претходна два микроциклауса, а разлика је у примени потпуне паузе, тј. целокупног опоравка од претходног оптерећења, између приступа справи и приликом промене справа. Овим се постиже делимичан опоравак од акумулираног оптерећења и замора, као и адаптација на тренажна оптерећења.

Друга два ударно-тренажна микроциклауса подразумевају већи обим и интензитет вежби него у прва два ударна микроциклауса. То значи да се у трећем

ударном микроциклусу повећава број вежби за усавршавање у једном приступу, као и број “серија” извођења кључних вежби, при чему се број приступа справи смањује. У четвртом ударном микроциклусу преовлађују “серије” кључних вежби, као и њихово повезивање у делове, спојеве, применом већег броја изведених вежби, спојева, у једном приступу справи. Резултат је развој специфичне издржљивости и снаге.

Табела 9. Структура тренажних јединица трећег ударног микроциклуса развојно-базичног мезоциклуса током фазе специфичне припреме

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Вежбе за усавршавање	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Вежбе за усавршавање	Друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Вежбе за усавршавање/”серије”	Прве три справе	Олимпијски
Субота	Вежбе за усавршавање/”серије”	Друге три справе	Олимпијски

Табела 10. Структура тренажних јединица четвртог ударног микроциклуса развојно-базичног мезоциклуса током фазе специфичне припреме

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	“Серије” кључних вежби	Прве три справе	Олимпијски
Среда	“Серије” кључних вежби	Друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Спојеви вежби	Прве три справе	Олимпијски
Субота	Спојеви вежби	Друге три справе	Олимпијски

Микроциклус опоравка се логично надовезује услед сумарно великог оптерећења, са средствима за развој специфичне гипкости, као и вежби опоравка.

Контролно-припремни мезоциклус – његова структура предвиђа:

- број микроциклуса: два тренажна, један такмичарски микроциклус,
- усмереност: специфична техничка припрема; усвајање и усавршавање спојева вежби и делова састава; одржавање специфичне гипкости,
- обим техничке припреме: до 184 вежби/тренингу,
- интензитет техничке припреме: 1,8 (стабилизација интензитета),
- укупан проценат заступљености техничке припреме: 70%,
- средства: специфично-припремне и такмичарске вежбе; кључне вежбе из састава; вежбе специфичне гипкости и
- метод: синтетички.

Контролно-припремни мезоциклус одликује се извођењем специфичних вежби које чине састав на одговарајућим справама, усавршавањем спојева вежби као и њихових комбинација. Циљ је постићи стабилност извођења специфичних, кључних вежби и делова састава на претходно стабилно изграђеној специфично-техничкој основи. Постепено се улази у простор развоја специфичне издржљивости вушеструким, узастопним понављањем појединачних кључних вежби или делова састава, тј. спојева. Стабилизација интензитета и нешто мањи обим техничке припреме јавља се услед већих пауза између извођења делова састава. Другим речима, повећава се број извођења делова састава, или спојева вежби при једном приступу справи. Крајем мезоциклуса организује се контролни тренинг, а циљ је провера нивоа техничке припремљености кроз процену успешности савладавања спојева и делова састава. Добијени резултат даје увид у постигнут учинак и открива евентуалне недостатке и слабе тачке у извођењу, при чему остаје довољно времена за кориговање.

Током тренажних микроциклуса наглашено је извођење делова састава и спојева. Потребно је дефинисати вежбу која означава крај првог дела састава, као и вежбу којом почиње други део састава. Затим је потребно установити редослед и распоред извођење првог и другог дела састава на справама. Инсистира се на извођењу које би требало да буде естетски коректно. Додатну пажњу треба посветити извођењу саскока који се увежбавају као засебне вежбе већим бројем узастопног извођења и понављања.

Табела 11. Структура тренажних јединица тренажних микроциклуса контролно-припремног мезоциклуса

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Први део састава	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Први део састава	Друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Други део састава	Прве три справе	Олимпијски
Субота	Други део састава	Друге три справе	Олимпијски

Такмичарским микроциклусом доминирају такмичарска средства представљена као делови састава. Усавршава се први и други део састава при чему је потребно направити паузу између делова, прекидом вежбања или силаском са справе. Другим речима, изводи се исти број вежби при једном или два приступа справи. Тренинг не би требало спроводити у такмичарским условима са аспекта психолошке припреме, већ проценити успешност извођења у одсуству психолошког притиска. Поента контролног тренинга јесте процена стабилности извођења спојева и делова састава, која се огледа у естетски коректном извођењу и без појаве видљивих знакова замора. Наведено је добра основа за даљи развој специфичне издржљивости у наредном мезоциклусу. Уколико није могуће извести спој или део састава у целости, потребно је у исти спој додати олакшану вежбу која омогућава даљи развој специфичне издржљивости.

Табела 12. Структура тренажних јединица такмичарског микроциклуса контролно-припремног мезоциклуса

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Први и други део састава	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Први и други део састава	Друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Опоровак/гипкост	/	/
Субота	Контролни тренинг	Све справе	Олимпијски

Предтакмичарски мезоциклус – његову структуру одређују следећи показатељи:

- број микроциклуса: три тренажна, један такмичарски микроциклус,
- усмереност: специфична техничка припрема; усвајање, усавршавање и учвршћивање делова и целих састава; усавршавање саскока; одржавање специфичне гипкости и снаге,
- обим техничке припреме: од 210 до 257 вежби/тренингу ,
- интензитет техничке припреме: 1,9 (стабилизација интензитета),
- укупан проценат заступљености техничке припреме: 100%,
- средства: специфично-припремне и такмичарске вежбе; све вежбе из састава; вежбе специфичне гипкости и
- метод: синтетички

Циљ у предтакмичарском мезоциклус јесте подизање такмичарске форме и постизање стабилности, односно прве фазе спортске форме. Спортска форма, у оквиру такмичарског микроциклуса, проверава се контролним и припремним такмичењима у специфичним такмичарским условима. Резултат је појава друге фазе спортске форме, односно одржавање спортске форме и нивоа тренираности на високом нивоу. Рад је базиран на усавршавању делова и целих састава, као и увежбавању критичних делова састава, или критичних вежби, што условљава 100% заступљености техничке припреме. Оправдање за овакав начин рада може се наћи у чињеници да се под средствима физичке припреме подразумева примена средстава општег карактера. Рад на физичкој припреми замењује се вишеструким понављањем критичних вежби на крају сваког тренинга. На тај начин се постојећи ниво физичке припремљености гимнастичара одржава на достигнутом нивоу, или се чак може увећати.

Током првог тренажног микроциклуса смењује се извођење и делова и целих састава. Делови и цели састави представљају средство за развој специфичне издржљивости који се изводе узастопним понављањем. Тренинг извођења делова састава претходи тренингу извођења целих састава. При једном приступу могу се извести три узастопна понављања делова састава (могуће је прво извести први део састава па затим други део састава). Могућности комбиновања броја и начина понављања делова и целих састава, односно броја приступа справи, многобројне су, а зависе од сложености вежби, физичке припремљености, броја и учесталости тренинга итд. Обим техничке припреме се креће до 257 вежби/тренингу, а интензитет је стабилизovan и износи 1,9.

Табела 13. Структура тренажних јединица првог тренажног микроцикла предтакмичарског мезоцикла

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Први и други део састава	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Цели састави	Прве три справе	Олимпијски
Четвртак	Први и други део састава	Друге три справе	Олимпијски
Субота	Цели састави	Друге три справе	Олимпијски

Други тренажни микроциклус подразумева велики обим извођења целих састава у односу на делове састава. Обим техничке припреме је такође до 257 вежби/тренингу, а интензитет задржава вредност од 1,9. Током тренажних јединица, чији су садржаји делови састава, требало би уврстити и усавршавање саскока. Током овог микроцикла потребно је инсистирати на квалитетној изведби, односно да извођење прати мали број естетских и техничких грешака. То значи да одбитак за извођење не би смео бити већи од 1,0 до 1,2 бода.

Табела 14. Структура тренажних јединица другог тренажног микроцикла предтакмичарског мезоцикла

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Први и други део састава/саскоци	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Цели састави	Прве три справе	Олимпијски
Четвртак	Цели састави	Друге три справе	Олимпијски
Субота	Први или други део састава/саскоци	Друге три справе	Олимпијски

Трећи тренажни микроциклус би требало да буде највећег оптерећења. Акценат је на вишеструком понављању целих састава при једном приступу. На тај начин се остварује већи број приступа справи, што се може назвати и бројем серија са истим или већим бројем узастопног понављања састава. Непотпуна пауза је између понављања, док је пауза потпуна између приступа справи. Овим се развија специфична издржљивост која омогућава извођење једног целог састава, уз присуство минималног замора који нема ометајући карактер приликом извођења у такмичарским условима. Током овог микроцикуса се спроводи тренажна јединица опоравка, садржаја основне технике на свим справама, усмерена ка физиолошком и психолошком опоравку, неопходног услед презасићености специфичним такмичарским садржајима.

Табела 15. Структура тренажних јединица трећег тренажног микроциклау предтакмичарског мезоциклау

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Цели састави	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Цели састави	Друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Основна техника	Све справе	Олимпијски
Субота	Цели састави	Све справе	Олимпијски

Такмичарским микроциклом се проверава достигнути ниво тренираности и спортска форма. Најефикаснија провера постиже се на такмичењу, такође и путем ситуационих контролних тренинга или контролних такмичења у такмичарским условима. Оваква такмичења имају припремни карактер уочи главног такмичења. Интензитет техничке припреме током такмичарског микроциклау, на истом је нивоу као и у претходним, док је обим нешто мањи и креће се око 210 вежби/тренингу. Претпоставља се да су се досадашњом припремом створили услови за извођење састава на високом техничком и естетском нивоу, а без присуства видљивог замора. Такмичарски микроциклус одржавајућег је карактера, краћих, али интензивнијих тренажних јединица, а циљ је суперкомпензација која омогућава успешан наступ на главном такмичењу. Акценат је на психолошкој припреми и решавању проблема који настају услед високог психолошког притиска, анксиозности, што често резултује лошијим наступом на такмичењу. Неопходна је анализа технике, као и корекција евентуалних неправилности и грешка, које могу проузроковати веће одбитке за извођење.

Табела 16. Структура тренажних јединица такмичарског микроциклау предтакмичарског мезоциклау

ДАНИ	САДРЖАЈ	ДИСЦИПЛИНЕ	РЕДОСЛЕД
Уторак	Цели састави	Прве три справе	Олимпијски
Среда	Цели састави	Друге три справе	Олимпијски
Четвртак	Основна техника	Све справе	Олимпијски
Субота	Цели састави	Све справе	Олимпијски

Правилна организација и реализација методског поступка, као и предвиђање потребног времена за усвајање и усавршавање одабраних вежби, представља важан аспект техничке припреме. Вежбе у склопу методике би требало дефинисати у односу на усвојени фонд техничког знања гимнастичара, његових способности и потенцијала, као и у складу са материјално-техичким условима средине у којој се методика спроводи.

4.1.2. Предлог методике обучавања кључних вежби

У даљем тексту наводе се примери методских вежби, разврстаних у две групе:

- припремне вежбе и
- вежбе за усавршавање.

Наведена подела јасно говори о усмерености методских вежби, као и периода у којем се спроводе и примењују.

Табела 17. Предлог методике обучавања кључних вежби

ПАРТЕР			
	КЉУЧНЕ ВЕЖБЕ ИЗ САСТАВА	ПРИПРЕМНЕ ВЕЖБЕ	ВЕЖБЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ
1	Премет упором напред са суножним доскоком и доскоком на једну ногу; Премет упором напред са суножним одскоком и суножним доскоком	– став на шакама уз рибстол, покрет депресије и елевације раменог појаса са издржајем у елевираном положају и гурање рукама из зглобова рамена – суручни одрази опружених руку из наскока на тлу са или без завршетка на узвишење; суручни одбитак опруженим рукама на трамбулини падом из стојећег става или уз помоћ тренера у ставу на шакама – мост и поваљка на стомаку преко пилатес лопте са снажним гурањем рукама из зглобова рамена – поскоком снажан одраз рукама из зглобова рамена и сп. пад на леђа опружено – из места или поскоком снажан замах замајном ногом и одраз одразном ногом са дотиком постављене вертикалне препреке увитим телом – суножним поскоком или одразом наскок у став на	– поскоком премет упором напред са доскоком на нижу површину – поскоком премет упором напред са доскоком на вишу површину – поскоком премет упором напред суножно са доскоком на нижу и вишу површину – поскоком премет упором напред преко ниже или више препреке (усавршавање одраза рукама) – серије премета упором напред

		шакама и снажан суножни замах	
2	Извлачење става на шакама	– из виса простог на вратилу разножни и суножни провлак кроз вис узнето – на тлу из става разножно или суножно спуштање у преднос – на паралелном разбоју у упору преднос разножно до предноса суножно и обрнуто – лежећи на леђима на узвишењу и ослонцем рукама о зид као имитација става на шакама, разножно подизање ногу до шака – из става разножно на тлу извлачење става на шакама уз помоћ – суножни провлак на коњу са хваталкама у положају упора	– из става разножно леђима или стомаком ка рибстолу извлачење става на шакама без дотика рибстола – из става разножно у положају између две струњаче извлачење става на шакама без дотика струњача – извлачење става на шакама из предноса разножно у партеру – извлачење става на шакама из колута напред разножно – извлачење става на шакама из упора лежећег за рукама – серије извлачења става на шакама кроз колут или на паралелном разбоју
3	Салто напред згрчено	– серије суножних скокова и поскока са рукама у узручењу уз наглашавање увучених груди при сваком скоку и са повлачењем ногу на груди – залетом из пар корака одразом са одскачне даске дохват за највишу струњачу са рукама у узручењу – залетом из пар корака одразом са одскачне даске доскок у положај на стомаку на највишу струњачу – наскок у колут на узвишенеј са одскачне даске – одразом са одскачне даске салто са доскоком у чучањ на ниже и више узвишење	– са узвишења скок на трамбулину и одразом салто напред са доскоком у чучањ или получучањ на нижем или вишем узвишењу – алетом наскок на трамбулину и салто са доскоком у получучањ на више доскочиште (исто са одскачне даске) – са одскачне даске салто напред са доскоком на партер – извођење вежбе у реалним условима – залетом на партеру салто напред преко ниже или више препреке без дотика грудима и главом

			– серије салта напред у партеру
4	Премет упором назад	– мост и поваљка на леђима преко пилатес лопте, наизменично одгуривање рукама и ногама – из става спетног спуштањем уназад сед на струњачу или на бутину партнера који су постављени нешто изнад висине колена вежбача, руке у предручењу – из поваљке на леђима преко пилатес лопте до става на шакама са или без одраза рукама из раменог појаса, или до упора лежећег за рукама у положају гимнастичке грбице – снажан одраз ногама без одвајања стопала и ослонац леђима у положај за премет упором назад на пилатес лопти – премет упором назад на косој равни уз помоћ и без помоћи	– премет упором назад у партеру и сп. скок увис – из места на тлу серије премета упором назад – из “курбета” серије премета упором назад
5	Премет упором странце – „Рондат“	– поскок из места – повезивање залета и поскока – правилно постављање руку и шака уз помоћ линије	– “рондат” са узвишења у доскок – “рондат” са узвишења и сп. скок увис – “рондат” преко ниже или више препреке без дотика грудима или трупом – серија извођења “рондата” наизменично
6	Салто назад грчено	– са одскачне даске или одразом са партера из места скок увис и пад на леђа или лопатице на ниже или више доскочиште пружено или са повлачењем ногу на груди – одразом са даске или са партера салто назад уз помоћ	– из “курбета” снажан одраз и скок увис и пад на леђа на узвишење пружено или грчено – из курбета снажан скок увис, пола ротације уназад са доскоком у лежећи положај на стомаку,

		– одскоком са трамбулине пад на леђа, лопатице, стомак, четвороножно или у клек на високо постављено доскочиште уз помоћ или без – из става на шакама са узвишења одраз са трамбулине, доскок на високо доскочиште у клек или чучањ	- четвороножно или у клек на нише или виже доскочиште – из “курбета” салто назад грчено са доскоком на тло – салто назад грчено из места у партеру уз помоћ или без – повезано извођење салта назад грчено из места у партеру
КОЊ БЕЗ ХВАТАЉКИ			
	КЉУЧНЕ ВЕЖБЕ ИЗ САСТАВА	ПРИПРЕМНЕ ВЕЖБЕ	ВЕЖБЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ
1	Одбочна кола у упору чеоном и лицем и леђима према коњу; Прелазак коња у упору чеоном 3/3 одбочним колима;	– из упора лежећег пред рукама окретом одбочно до упора за рукама и обнуто (инсистирати на активном упору) - положај упора пред и за рукама на “печурци” и упор бочно на једној руци без дотика справе - извођење одбочних кола уз помоћ тренажера са центром ротације изнад осе справе – “печурка” и коњ без хватаљки у свим положајима вежбача које захтева основна вежба (“кофа” као ослонац за стопала) – одбочна кола на “печурци”	– одбочна кола на ниској “печурци” – одбочна кола у партеру – одбочна и руска кола на ниском коњу без хватаљки - одбочна и руска кола у средини на ниском коњу без хватаљки - “шетња” 1/3, 2/3, напред назад - извођење вежбе у целости
2	Заношка	- прескок коња одбочно из наскока, ноге у хоризонтали и 45 степени у односу на спрау	- извођење заношке из серије руских кола, ноге у хоризонтали и 45 степени у односу на спрау - увежбавање сигурног и правилног доскока (ротација око рамена упорне руке)

КРУГОВИ			
	КЉУЧНЕ ВЕЖБЕ ИЗ САСТАВА	ПРИПРЕМНЕ ВЕЖБЕ	ВЕЖБЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ
1	Искрет напред опруженим телом	- на ниским круговима из лежећег положаја на стомаку, поваљком до положаја зањиха од 45° самостално и до положаја блиском ставу на шакама уз помоћ - извођење њихова са великим аплитудама зањиха, рамена у висини хвата, уз помоћ и самостално (од 45 и више) - извођење искрета напред склоњено са великом аплитудом зањиха, реамена у висини хвата (изнад хоризонтале и до 45°) - извођење искрета напред опружено са великом аплитудом зањиха, реамена у висини хвата уз помоћ (изнад хоризонтале и до 45°)	- искрет напред опружени телом из њиха зањихом самостално (инсистирање на положају раменог појаса и главе) - из појачаног замаха искрет напред опружени телом и сп. вис стрмоглаво зањихом самостално (инсистирање на положају раменог појаса и главе-у продужетку трупа) - серије искрета напред пруженим телом
2	Искрет назад опруженим телом	- колут назад до става на шакама на опружене руке у партеру - на ниским круговима из лежећег положаја на леђима кроз вис узнето опружање са потиском рукама ка ставу на шакама, пролазак кроз вертикалу и пад на стомак на узвишење - иста вежба уз положај гимнастичке грбице, поваљка са опружањем након проласка кроз положај вертикале - извођење високог предњиха са потиском кругова ка ставу на шакама уз благо ширење положаја кругова	- искрет назад опруженим телом из њиха, рамена у висини хвата уз помоћ и самостално - искрет назад опруженим телом до виса стрмоглаво предњихом самостално - искрет опруженим телом из искрета назад склоњено до виса стрмоглаво предњихом самостално - серије искрета назад опруженим телом са тенденцијом повећања амплируде, висине и брзине

		– пролазак кроз положај искрета назад опружено, рамена испод и у висини хвата	
3	Наупор зањихом	– на ниским круговима из положаја клека или упора за рукама, вучењем до упора и враћање у почетни положај – на високим круговима, зањихом до положаја суножне ваге у упору стражњем уз помоћ	– наупор зањихом до положаја упора уз помоћ и без помоћи – наупор зањихом до упора самостално, већи број понављања
4	Рамени стој извлачењем	– на ниским круговима извлачење раменог стоја из става разножно уз помоћ и самостално – издржај у раменом стоју на ниским круговима уз помоћ и самостално	– извлачење раменог стоја на круговима из упора и предноса самостално – издржај у раменом стоју и сп. превал напред у њих самостално
5	Салто напред опружено	– салто напред грчено уз помоћ и самостално – зањих опруженим телом изнад 45° уз пуштање хвата уз помоћ – зањих опруженим телом изнад 45° са отварањем хвата уз помоћ, са ротацијом до лежећег положаја на леђима на мекано доскочиште, у јаму са сунђерима – салто напред опружено у целости уз помоћ у јаму	– салто напред опружено са доскоком на сунђер-струњачу уз помоћ и самостално – салто напред опружено са доскоком на доскочиште уз увежбавање доскока, самостално

ПРЕСКОК			
	КЉУЧНЕ ВЕЖБЕ ИЗ САСТАВА	ПРИПРЕМНЕ ВЕЖБЕ	ВЕЖБЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ
1	Премет упором напред	– наскок у положај става на шакама на узвишење од сунђера и пад на леђа – наскок у положај става на шакама на узвишење од сунђера, енергичан одраз у	– извођење премета упором напред преко прескока уз помоћ и самостално – увежбавање и усавршавање фазе лета

		зглобовима рамена и пад на леђа опружено – извођење предмета упором напред преко сунђера уз помоћ или самостално	и доскока
2	“Цукахара”	– примењују се исте методе и средства као за предмет упором напред али уз извођење рондата – постављање шака и фаза одраза – друга фаза лета, доскок на узвишење од сунђер-струњача и провлачење ногу са падом на леђа у колут назад – друга фаза лета, са целом ротацијом са доскоком у јаму са сунђерима уз помоћ и самостално	– цукахара уз помоћ или самостално са доскоком у јаму са сунђерима – цукахара уз помоћ или самостално са доскоком на сунђер струњачу
ПАРАЛЕЛНИ РАЗБОЈ			
	КЉУЧНЕ ВЕЖБЕ ИЗ САСТАВА	ПРИПРЕМНЕ ВЕЖБЕ	ВЕЖБЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ
1	Наупор усклопно	– из лежећег положаја у партеру, руке у узручењу, преклоп ногама са стопалима до шака, имитациони покрети наупора усклопно – на доскочном вратилу или паралелном разбоју, наскоком из места или залета, у зањиху заузети положај гимнастичке “грбице”, у положају предњиха опружање, враћање у почетни положај – наскок са одскочне даске у положај гимнастичке “грбице” у зањиху, опружањем у предњиху склапање до положаја виса узнето и сп. опружање у предњих и враћање у почетни положај уз помоћ и	– наупор усклопно до упора са опружањем тела у положај предњиха, завршетак у положају упора пред рукама са ослонцем стопалима на струњачи постављеној на справу уз помоћ и самостално – наупор усклопно до упора са опружањем тела у положај предњиха, зањихом подметни спад до виса узнето и сп. из виса узнето наупор усклопно до упора самостално – наупор усклопно до упора са опружањем тела у положај високог предњиха или до

		самостално – из виса узнето на паралелном разбоју, љуљање напред-назад са фазом благог опружања у зглобу кука – из виса узнето љуљањем напред-назда до потпора или наупора у сед разножно пред рукама – наупор усклопно до потпора – наупор усклопно до седа разножно пред рукама уз помоћ и самостално – наупор усклопно до упора уз помоћ и самостално	предноса самостално
2	Из упора зањихом спад у вис и сп. наупор зањихом	– њих у вису – из њиха наупор зањихом до седа разножно пред рукама уз помоћ и самостално – на ниском разбоју, из упора зањихом спад до положаја опруженог зањиха у вису у положају гимнастичке “грбице” са доскоком на струњачу – на паралелном разбоју из упора спад зањихом уз помагање и чување у фази спада до предњиха у вису	– извођење вежбе у целости уз помоћ и самостално – серије вежбе у целини самостално
3	Наупор подметно бочно - “Патријах”	– њихање у вису узнето – из упора подметни спад до виса узнето и сп. опружање у предњих у вису – из упора подметни спад до виса узнето и сп. енергично повлачење рукама до потпора уз помоћ и самостално	– извођење “Патријаха” у целости уз помоћ и самостално – серије извођена наупора подметно бочно
4	Зањихом одбочка око руке проласком кроз став на шакама	– успостављање њиха у упору из мирног положаја са великим амплитудама предњиха и зањиха на паралелном разбоју самостално – успостављање става на шакама на паралелном	– на паралелном разбоју, одбочка око руке са фазом активног упора на једној руци током окрета са увежбавањем доскока уз помоћ и самостално – серије извођења

		разбоју уз помоћ – издржај у ставу на шакама из њиха у упору – став на шакама у партеру, окрет око руке у ставу на шакама самостално – на “сталцима” успостављање става на шакама, одбочка око руке са завршетком у лежећи положај на стомаку на сунђер-струњачи уз помоћ и самостално – на ниском паралелном разбоју, одбочка око руке са фазом активног упора на једној руци током окрета уз помоћ и самостално	саскока-одбочке
--	--	---	-----------------

ВРАТИЛО			
	КЉУЧНЕ ВЕЖБЕ ИЗ САСТАВА	ПРИПРЕМНЕ ВЕЖБЕ	ВЕЖБЕ ЗА УСАВРШАВАЊЕ
1	Предњихом окрет од 180° предњихом	– извођење њихова великих амплитуда – из лежећег положаја на леђима у партеру са рукама у узручењу, имитација предњиха са окретом – предњихом у мртвој тачки окрет стопалима са трупом у положају гимнастичке грбице без промене и отварања хвата – предњихом у мртвој тачки започињање окрета стопалима са трупом у положају гимнастичке грбице и променом хвата у мешовити хват и сп. предњих, повезивање више пута – предњихом у мртвој тачки започињање окрета стопалима са трупом у положају гимнастичке грбице и променом хвата у натхват са обе шаке и сп.	– предњихом у хоризонзали и на 45° у мртвој тачки започињање окрета стопалима са трупом у положају гимнастичке грбице и променом хвата у натхват са обе шаке и сп. предњихом поновити окрет, повезивање више пута самостално – из упора на вратилу, одњихом до става на шакама, предњихом до става на и сп. окрет и промена хвата у натхват уз помоћ и самостално – серија извођења окрета самостално

		предњихом поновити окрет, повезивање више пута – предњихом у хоризонзали и на 45° у мртвој тачки започињање окрета стопалима са трупом у положају гимнастичке “грбице” и променом хвата у натхват са обе шаке и сп. предњихом поновити окрет, повезивање више пута уз помоћ	
2	Велековртљај назад	– из лежећег положаја на леђима у партеру са рукама у узручењу имитација енергетског бича за велековртљај – током извођења њихова увежбавање енергетског “бича” са орјентирима у доњој вертикали – уз помоћ “гуртни” предњихом и зањихом наизменично успостављање става на шакама на вратилу самостално – предњихом и зањихом наизменично успостављање велековртљаја – одњихом из упора успостављање велековртљаја са енергетским “бичем” у доњој вертикали	– извођење велековртљаја са “кожицама” уз помоћ изнад јаме и касније изнад струњача – извођење велековртљаја са “кожицама” уз чување изнад струњача – серије велековртљаја назад
3	Салто назад пружени	– уз помоћ тренера провођење вежбача успорено кроз кретање уз инсистирање правилног положаја тела и положаја главе на грудима – из њиха у вису у нивоу хоризонтале и у мртвој тачки пуштање притке и пад на леђа у јаму у положају гимнастичке “грбице” уз помоћ – из њиха у нивоу изнад хоризонтале и у мртвој	– извођење вежбе у целости из одњиха у упору уз помоћ и самостално на доскочиште уз помоћ орјентира који се налази изнад хоризонтале вратила који вежбач покушава да дохвати стопалима – извођење вежбе у целости из велековртљаја уз помоћ и самостално на

		тачки пуштање притке и пад на лопатице на сунђер-струњачу у положају гимнастичке “грбице” уз помоћ и чување – извођење вежбе у целости из њиха у вису уз помоћ и самостално – извођење вежбе у целости из одњиха у упору уз помоћ и самостално на сунђер-струњачу уз помоћ орјентира који се налази изнад хоризонтале вратила који вежбач покушава да дохвати стопалима	доскочиште уз помоћ орјентира који се налази изнад хоризонтале вратила који вежбач покушава да дохвати стопалима – серија извођења салта назад пружено из велековртљаја
--	--	---	--

Наведене методске вежбе, изабране су од мноштва других, а систематизоване су по сложености покрета, кретања и решавања задатака. Према дидактичком принципу поступности усмерене су од једноставног ка сложеном и од познатог ка непознатом.

Програм вежбања друге селекције, који се одликује мање сложеним саставима, садржи вежбе које чине логичан низ ка следећој категорији. То значи да кључне вежбе програма друге селекције представљају припремне вежбе за наредни програм вежбања, програм вежби треће селекције, који је предмет рада. Закључује се да није потребно спроводити методiku од основних вежби, јер гимнастичари поседују одговарајуће техничко предзнање. Зато се најједноставније методске припремне вежбе не спроводе, чиме се добија на времену за усвајање и усавршавање наведених вежби.

5. ЗАКЉУЧЦИ

Спортска гимнастика данас представља спортско такмичење које досеже највиши ниво уметничког достигнућа. Подизањем тежинских вредности вежби и усавршавањем и усложњавањем правила оцењивања, јавља се већа потреба одговарајуће припремљености, као и другачијег приступа и односа према тренингу гимнастичара.

Дефинисање годишњег плана полази од календара такмичења, избора главног или главних такмичења, као и датума њиховог одржавања. Сви остали аспекти у оквиру периодизације (фазе главног периода, тренажни фактори, тестови и сл.) планирају се у складу са пропозицијама и датумом главног такмичења. За млађе категорије, уз поштовање карактеристика узраста и индивидуалних способности, углавном се препоручује годишњи план са највише два такмичења у сезони. Препорука, како почетницима, тако и вежбачима јуниорског нивоа, јесте моноциклус. Такав план садржи дуге припремне периоде, што омогућава развој физичко-техничких способности и вештина.

Приликом планирања техничке припреме и методике обучавања, тренер би требало да познаје Правила и пропозиције за одговарајућу такмичарску категорију. При томе треба да има у виду индивидуалне карактеристике вежбача, нарочито техничке могућности и фонд техничког знања. Неопходно је придржавање принципа и правила периодизације, тј. аспеката од којих зависи успешност, као и поштовање свих принципа и законитости планирања тренинга младих гимнастичара. Како би се успешно и правилно дефинисали тренажни процеси и програми, неопходно је разумети предности и ограничења сваког гимнастичара понаособ. Избор и дефинисање садржаја у гимнастици, не би требало више пресудно везивати за узраст и категорију, већ садржаје техничке припреме треба планирати у складу са биомоторичким способностима и потенцијалима вежбача. Од пресудне је важности одабир рационалног методског поступка.

Стабилност извођења представља битан фактор успешности, нарочито током почетних година тренирања, када је веома важно да се усвоји стабилна основна техника извођења кретања и вештина на справама и вежбама из акробатике. То говори у прилог оправданости постојања обавезних састава у млађим такмичарским категоријама и инсистирању на естетској компоненти извођења састава што је дефинисано правилима.

У раду је презентован предлог техничке припреме и методски поступак обучавања кључних вежби у припремном периоду гимнастичара, при чему је обухваћен програм вежбања обавезних састава треће селекције на националном нивоу. Може се закључити да реализација техничке припреме није могућа без планирања методике. Методика кључних вежби, у овом раду, презентована је кроз припремне вежбе и вежбе за усавршавање. Пажња је посвећена вежбама за усавршавање у фази специфичне припреме, као и усвајању и усавршавању самих

кључних вежби. Овим радом потврђена је основна претпоставка да је на основу анализе програма и пропозиција Пионирске гимнастичке Лиге Србије у мушкој конкуренцији, могуће издвојити кључне вежбе и предложити методику за кључне вежбе и вежбе за усавршавање у фази припремног периода треће селекције. Такође, у раду је представљен предлог начина и поступака развоја специфичне издржљивости путем извођења делова и целих састава у фази специфичне припреме. Предложени поступак развоја специфичне издржљивости омогућиће стабилност у извођењу, тј. условно речено, аутоматизацију програма вежбања треће селекције.

Применом средстава спортске гимнастике, као што су вежбе обликовања и основне вежбе на справама, формира се велики фонд основних кретања, која се образују и обликују у естетско и енергетско-економично кретање. Овако претходно формиран гимнастичар ће брже, рационалније и квалитетније учити, усвајати и усавршавати специфичне моторне вештине, односно специфичне гимнастичке вежбе. Напред речено представља одличну базу која омогућава квалитетну и сигурну надградњу техничког знања и умења у наредним периодима.

Правилна организација и реализација методског поступка, као и предвиђање потребног времена за усвајање и усавршавање одабраних вежби, представља подједнако важан аспект техничке припреме. Вежбе у склопу методике би требало дефинисати у односу на усвојени фонд техничког знања гимнастичара, његових способности и потенцијала, као и у складу са материјално-техничким условима средине у којој се методика спроводи.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Arkaev, L., i Suchili, N. (2009). *How to Create Champions: The Theory and Methodology of Training Top-Class Gymnasts (Gymnastics)*. Aachen: Meyer & Meyer Sport
2. Бачанац, Љ. (2004). *Моторне вештине, психолошки приступ (интерна скрипта)*. Београд: Републички Завод за спорт
3. Бомпа, Т. (2005). *Цјелокупан тренинг за младе побједнике*. Загреб: Гопал
4. Бомпа, Т. (2009). *Периодизација: Теорија и методологија тренинга*. Загреб: Гопал
5. Копривица, В. (2002). *Основе спортског тренинга I део*. Београд: Аутор
6. Павловић, М. (2009). *Одабрана поглавља из опште / основа кинезитерапије*. Београд: Аутор
7. Петковић, Д., Величковић, С., Петковић, Е., Хаџи Илић, С., и Мекић, Х. (2010). *Спортска гимнастика – I теорија спортске гимнастике*. Ниш: ФСФВ
8. Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј., Петковић, Д., и Грбовић, М. (1994). *Спортска гимнастика I део теоријске основе*. Београд: ФФК
9. Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј., Седић, П., Петковић, Д., и Грбовић, М. (1995). *Спортска гимнастика II део техника и методика*. Београд: ФФК
10. Пропозиције и систем такмичења 2013-2016 – мушка спортска гимнастика (2013). Ниш: Гимнастички савез Србије
11. Радајевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., и Дабовић, М. (2011). *Теорија и методика спортске гимнастике – II део практична настава и припрема за рад у школи*. Београд: ФСФВ
12. Стефановић, Ђ., Јаковљевић, С., и Јанковић, Н. (2010). *Технологија припреме спортиста*. Београд: Гносис