

VIŠEGODIŠNJA PRIPREMA GIMNASTIČARA I IDENTIFIKACIJA TALENATA

Dr Saša Veličković, red.prof.

UVOD

- Danas je opšte prihvaćena činjenica da se dostizanje postavljenih ciljeva u sportskoj gimnastici
 - pravilan rast i razvoj dece, sa jedne i
 - vrhunski sportski rezultat, sa druge stranemože dostići dobro organizovanim dugoročnim programom treninga.



UVOD

- Ovo podrazumeva racionalnu upotrebu trenažnih sredstava i metoda i praćenje razvoja kroz duži vremenski period.
- Višegodišnja priprema u sportskoj gimnastici podrazumeva postepeno uvođenje dece u ovu sportsku aktivnost, koja se kasnije grana u dva pravca:
 - Razvojna i rekreativna gimnastika i
 - Vrhunska sportska gimnastika.

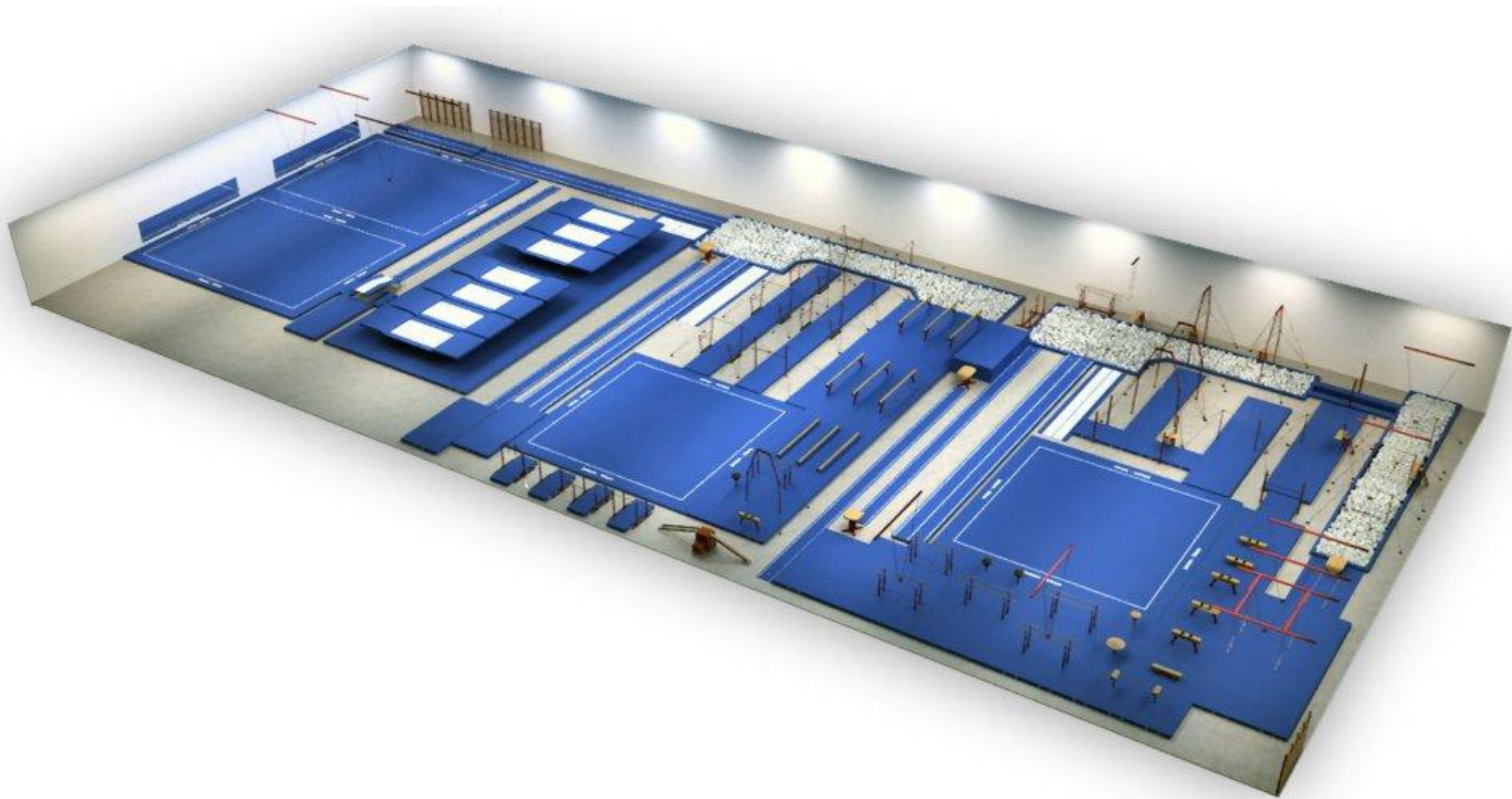
UVOD

- Uspeh u svakom od pravaca zavisice od:
 - sposobnosti vežbača –
 - svakako da prirodna sklonost i predispozicije koje nazivamo „talentom“ imaju velikog značaja za uspešno savladavanje postavljenih zadataka u pomenutim vidovima gimnastike.
 - Međutim, sa sve većim napretkom i dostignućima u sportu, sa usavršavanjem tehnike i metodike treninga, primenom rezultata naučnih istraživanja iz raznih za gimnastiku relevantnih oblasti, „talent“ kao kvalitet postaje sve manje značajan, a u prvi plani za dostizanje postavljenih ciljeva sportske pripreme izvija sistematski, upora i dugotrajan planski organizovan rad.

UVOD

- Uspeh u svakom od pravaca zavisice i od:
 - sposobnosti trenera/nastavnika –
 - pri tom se misli kako na stručnost tako i na pedagoške sposobnosti i autoritet.
 - Potreba najracionalnije organizacije procesa treninga zahteva od trenera duboko poznavanje ne samo gimnastičkog gradiva, nego isto tako fiziologije, anatomije, psihologije i pedagoških nauka.
 - Stvarnu i efektivnu korist donose samo oni časovi treninga koji su bazirani na fiziološkim i psihološkim osobinama i sposobnostima vežbača.
 - opštih uslova –
 - prostrana, čista, osvetljena i topla sala, snabdevena svim potrebnim osnovnim i pomoćnim spravama, svim sanitarnim i ostalim higijenskim uređajima utiče na dostizanje zacrtanih ciljeva.
 - Treba ipak napomenuti da su mnogi treneri i vežbači zahvaljujući upornom i dobro organizovanom radu ostvarili zavidne rezultate i bez optimalnih opštih uslova.



















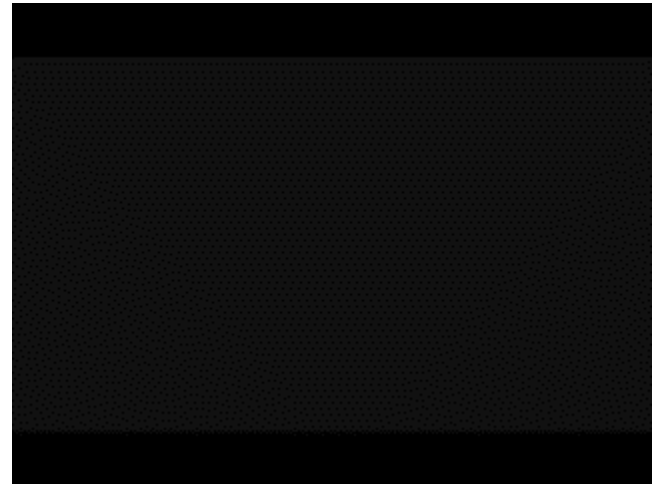


MODELA SPORTSKOG RAZVOJA

- Sadrži dve faza i četiri pod-faze:
 - Faza generalizacije:
 - Inicijacija i inicijalna identifikacija talenata,
 - Sportsko oblikovanje, razvoj talenta i etapna identifikacija talenata;
 - Faza specijalizacija:
 - Investicija i selekcija za juniorsku reprezentaciju,
 - Maksimalna dostignuća, selekcija za seniorsku reprezentaciju i održavanje.

MODEL SPORTSKOG RAZVOJA

- Glavni cilj je otkriti i odabrati one sportiste koji imaju najveće sposobnosti za određeni sport.
- Kada se govori o težnji ka vrhunskom rezultatu
 - trener mora da uloži svoj rad i vreme u pojedince koji poseduju superiorne prirodne sposobnosti, inače rasipa talenat, vreme i energiju, ili u najbolju ruku proizvodi osrednjeg sportista (Bompa, 2006).





IZBOR





Faza generalizacije

INICIJACIJA

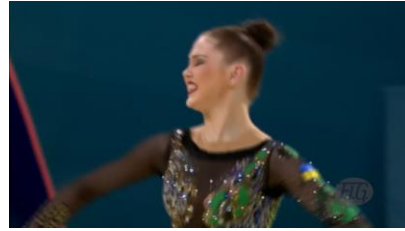
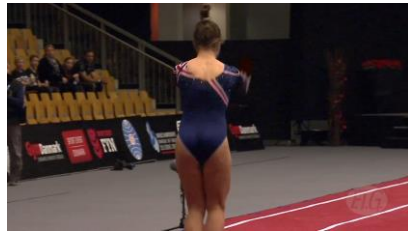
- U ovoj pod-fazi generalizacije deca se postepeno uvode u sportsku gimnastiku, kroz rekreativne programe, nakon čega sledi:
 - Identifikacija talenta za sportsku gimnastiku i nastavak bavljenja kroz progresivno oblikovanje njihovih talenata ili
 - Preorijentacija na
 - rekreativne programe sportske gimnastike (deca koja vole sportsku gimnastiku (sa ciljem uticaja na njihov pravilan rasti i razvoj) ili
 - na druge sportske aktivnosti u skladu sa njihovim predispozicijama.

Rekreativna gimnastika

Vrhunska gimnastika

Preorjentacija









PROMOCIJA I STVARANJE SELEKCIONE BAZE

- Roditelj dete (3-4g)
- Vrtići (5-6 g) i 1. OŠ

IDENTIFIKACIJA

- Inicijalna merenja
- Homogenizacija
- 1. Selekcija PGL

RAZVOJ

- 2. Selekcija PGL do 10g.
- 3. Selekcija PGL do 12g.

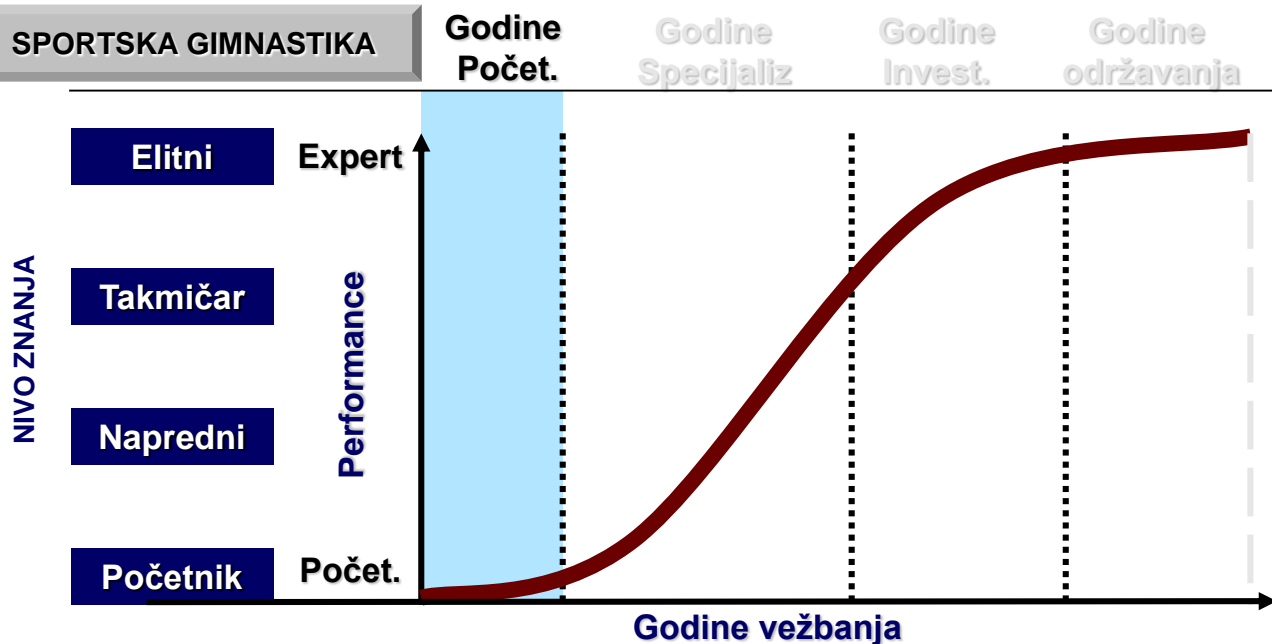
SELEKCIJA I INVESTICIJA

- 4. Selekcija PGL do 14.g
- Dalji razvoj i selekcija

Faze ekspertnog razvoja

Godine

SPORTSKA GIMNASTIKA



Godine vežbanja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Uzrast	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18

- Učešće u raznim sportskim igrama / bez specijalizacije u jednom određenom području
- Razvoj osnovnih identiteta, motivacije, vrednosti i uverenja o sportu i sebe.
- Fokus je na igri i učenje kroz igru.
- Treneri i roditelji treba da obezbede neophodnu podršku i ohrabrenje za uživanje i kontinuirano učešće.

**Bazični trening
(BT)**

Devojčice
god 6/7

Dečaci
god 8/9

1. Učestalost treniranja
2. Kreir. i stavar.
preduslova

	Bazični trening (BT)
Preduslovi	
Fleksibilnost	+++
Snaga	++
Tehnika / <u>baz. structure</u>	+++
Učenje	preduslovi za obučavanje tehnike
Usavršavanje	konkretna realizacija pokreta
<u>Exercise training / stabilisation</u>	+

1-2 puta /nedeljno
1.5 sati svaki

2-3 puta /nedeljno
2 sata svaki

BT Bazični trening

Prva faza (7 godina)

- talenat za sport (podobnosti) – predstaviti broj sati treninga
- podstaći interesovanje zdrave, inteligentne i fizički pogodne dece za česte treninge
- godišnja selekcija.

INICIJACIJA

- Podrazumeva:
 - Propagandu i medijsku promociju sportske gimnastike kao bazičnog sporta, koji je koncipirani da:
 - svestrano utiču na pravilan rast i razvoj dece,
 - da obogaćuju motoriku i ostale osobine i sposobnosti dece.



INICIJACIJA

- Podrazumeva dalje:
 - Upis i ulazak što većeg broja dece u razvojne programe sportske gimnastike
 - Bez obzira na talentovanost za ovaj sport,
 - Uzrasta od 4 do 7 godina, mada vreme kada će dete započeti bavljenjem sportskom gimnastikom nije limitirano.





INICIJACIJA

- Ova pod-faza može da se završi:
 - do 6-7 godina kod devojčica i
 - do 8-9 godina kod dečaka.
- Treninzi se:
 - u početku realizuju 1-2 puta nedeljno u trajanju od 45 do 90 minuta,
 - da bi se pri kraju ove faze obim rada uvećao na 2-3 puta nedeljno u trajanju od 120 minuta.

INICIJALNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- Inicijalna selekcija može biti:
 - Spontana (prirodna) identifikacija talenta– detekcija iz velike grupe dece koja se vrši „od oka“;
 - Organizovana (planska) detekcija - osnovni cilj je detekcija putem procene i testiranja potencijalnih mogućnosti kandidata, analiza psihofizičkih svojstava koja su relevantna za uspeh u sportskoj gimnastici, sistematsko traženje talenata i kontinuirano praćenje.

INICIJALNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- Spontana detekcija talenta
 - koristi prirodne tokove u opredeljenju, formiranju i homogenisanju grupa dece za sportsku gimnastiku. Suština je u tome da se tokom vremena sposobnosti najtalentovanijih sve više izdvajaju i prevazilaze sposobnosti prosečnih. Tako oni bivaju “otkriveni” jer su uspeali da se nametnu svojom izuzetnom darovitošću u uslovima potpuno, ili delimično organizovane aktivnosti. Tu se u stvari izrazito talentovani sami nameću i zasluge su trenera u njihovom prepoznavanju. Da bi bili “zapaženi” nije potreban naročit napor trenera – selektora, ali je veoma bitno da oni ne budu propušteni.
- Nešto organizovaniji oblik spontane detekcije talenata, javlja se kada opservacije i preporuke nastavnika fizičkog vaspitanja i imaju uticaja na opredeljenje i ulazak u sportsku gimnastiku. Ovaj model identifikacije je veoma poželjan jer dobija stepen organizovanosti kroz povezivanje klubova i škola.

INICIJALNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- Procena aktuelnih potencijala i procena definitivnih takmičarskih ostvarenja početnika se ne sme oslanjati samo na intuitivne ili iskustvene procene stručnjaka, jer realno povećava rizik ozbiljnog promašaja. Zbog toga se više pribegava organizovanom vidu.
- **Organizovani vid detekcije talenata**
 - predstavlja planski oblik rada sa ciljem sistematskog traženja i pronalaženja talenata kao i utvrđivanje njihovog potencijala. Ovaj oblik stavlja akcenat na mnogo aktivnije angažovanje sportskih stručnjaka i sportskih organizacija i teži kompleksnijem pristupu identifikaciji i daljem kontinuiranom praćenju razvoja kandidata prilikom osnovne obuke u pripremnim grupama.

- Kreće okvirno nakon 7 godine i neophodno je minimum 6 meseci bavljenja rekreativnim programima sportske gimnastike.
 - Ovaj period je dovoljan da dete adaptira na sportsku aktivnost i
 - Da deteta i roditelji pokažu interesovanje za dalje bavljenje ovim sportom;
- Nakon ovog perioda vrše inicijalna posmatranja i merenja (gruba detekcija talenata) koja omogućavaju formiranje i homogenizaciju grupa po sposobnostima.

INICIJALNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- Inicijalna identifikacija talenata vrši se na osnovu informacija o:
 - Zdravstvenom statusu;
 - Morfološkim karakteristikama i konstituciji
 - Predviđanje konačne visine,
 - Utvrđivanje visinsko/težinskog odnosa i upoređivanje sa idealnim modelima,
 - Prisustvo telesnih deformiteta i disproporcija,
 - Nivou odvažnosti
 - Primenom testa pad unazad
 - Nivou koordinacije
 - Primenom testa – poligon unazad i slično.

Procena konačne visine

- Konačna visina = visina majke + (visina oca - 13 cm)/2 (Rogol,1996)
- Po Barleyu
 - Uzrast % od konačne TV
 - 6 god. 65,2%
 - 7 god. 69,0%
 - 8 god. 72,0%
 - 9 god. 75,0%
- Po Đuraškoviću (2002)

DEČACI	
6.5 godina	Izmerena visina * 0.88 + 73.09
7.5 godina	Izmerena visina * 0.85 + 71.85

INICIJALNA IDENTIFIKACIJA

- Optimalne vrednosti visine i težine:
 - 6 godina
 - TT 18-25kg
 - TV 110-118cm
 - 7 godina
 - TT 21-25,6kg
 - TV 118-127cm

Men

GENERAL POPULATION


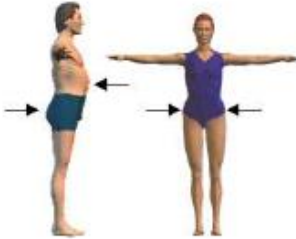
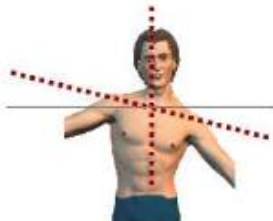
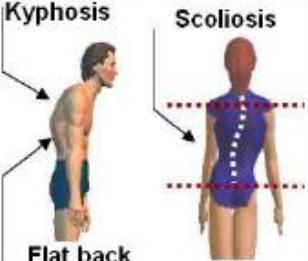
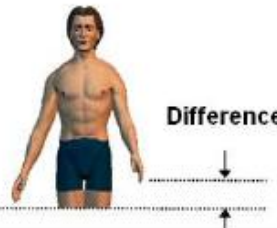
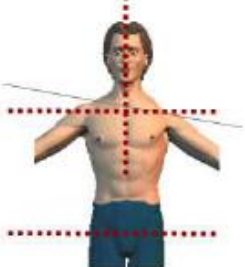
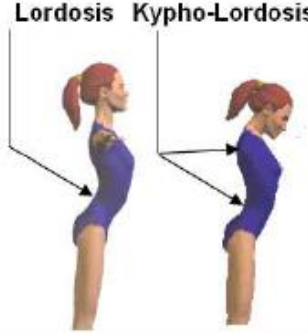


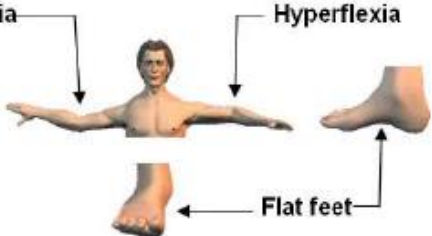
6 - 7 7 - 8 8 - 9 9 - 10 10-11 11-12 12-13 13-14 14-15 15-16 16-17 17-18

FRAME	LARGE	HEIGHT	117	124	130	136	142	148	155	162	170	177	182	185
		WEIGHT	26	30	35	40	45	51	58	65	72	79	86	91
	AVERAGE	HEIGHT	110	116	122	127	132	138	143	150	157	163	169	174
		WEIGHT	21	23	25	28	31	35	40	45	51	57	62	66
	SMALL	HEIGHT	102	108	113	118	123	128	133	138	143	149	155	161
		WEIGHT	17	19	20	22	24	27	30	34	38	43	48	52

GYMNASTICS POPULATION	IMPROBABLE	122	128	133	139	144	149	155	162	169	175	178	180
	POSSIBLE	121	127	132	137	142	148	154	160	167	173	176	178
		120	125	131	136	141	146	152	158	165	171	174	176
		118	124	129	134	139	144	150	157	164	169	172	174
		117	122	127	132	138	143	148	155	162	167	170	172
		116	121	126	131	136	141	146	153	160	165	168	170
		114	119	124	129	134	139	144	151	158	163	166	168
	OPTIMUM	113	118	123	128	133	138	143	149	156	161	164	166
		112	116	121	126	131	136	141	148	154	159	162	164
		110	115	120	125	130	134	139	146	152	157	160	162
		109	114	118	123	128	133	138	144	150	155	158	160
		107	112	117	122	126	131	136	142	149	153	156	158
		107	111	116	121	126	130	135	141	148	152	155	157
		106	111	115	120	125	129	134	140	147	151	154	156
		105	110	115	119	124	129	133	140	146	150	153	155
	POSSIBLE	105	109	114	119	123	128	132	139	145	149	152	154
		104	109	113	118	122	127	132	138	144	148	151	153
		103	108	112	117	122	126	131	137	143	147	150	152
		103	107	112	116	121	125	130	136	142	146	149	151
	IMPROBABLE	102	107	111	116	120	125	129	135	141	146	149	150

PRISUSTVO DEFORMITETA

BODY SHAPE and POSTURE

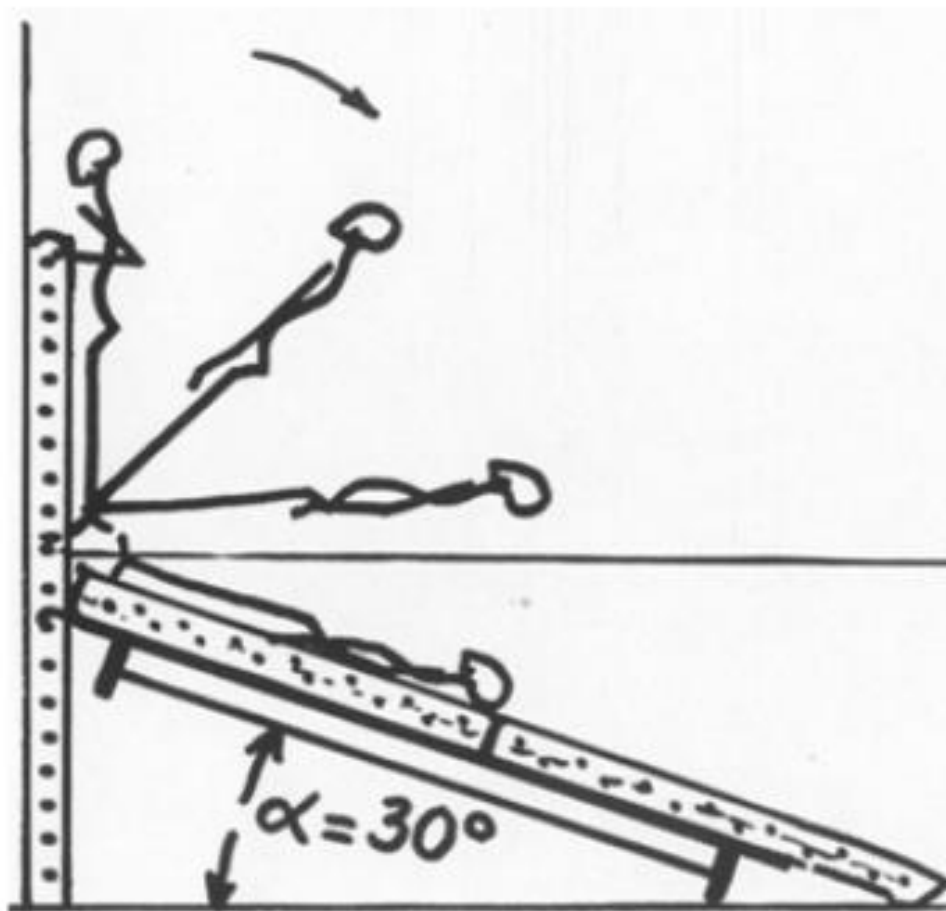
DESIRED QUALITY	AREAS OF CONCERN		
Body and body segment PROPORTIONALITY (see Anthropometrics)	Major OVER WEIGHT or DISPROPORTIONS	Major ASYMMETRIES between BREADTH	ABNORMAL CURVATURES of the spine
		 <p style="text-align: center;">Head - Shoulders</p>	 <p style="text-align: center;">Flat back</p>
	Major ASYMMETRIES between LIMBS LENGTH		
	 <p style="text-align: center;">Difference</p>	 <p style="text-align: center;">Shoulders - hips</p>	 <p style="text-align: center;">Lordosis Kypho-Lordosis</p>
	ABNORMAL Limb Segment or Joint ALIGNMENT		
			 <p style="text-align: center;">Flat feet</p>
<p>1. All the measurements and observations should be done by specialised personnel, strictly respecting the procedures rules and regulations concerning the standard conditions, instruments, etc., the privacy and confidentiality of the results.</p> <p>2. The role of the initial values should be not considered definitive and therefore only the medical results should be treated as exclusive.</p> <p>3. The height and weight measurements should be correlated with the percentage of the body fat, somatic type and other significant indicators.</p>			

MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

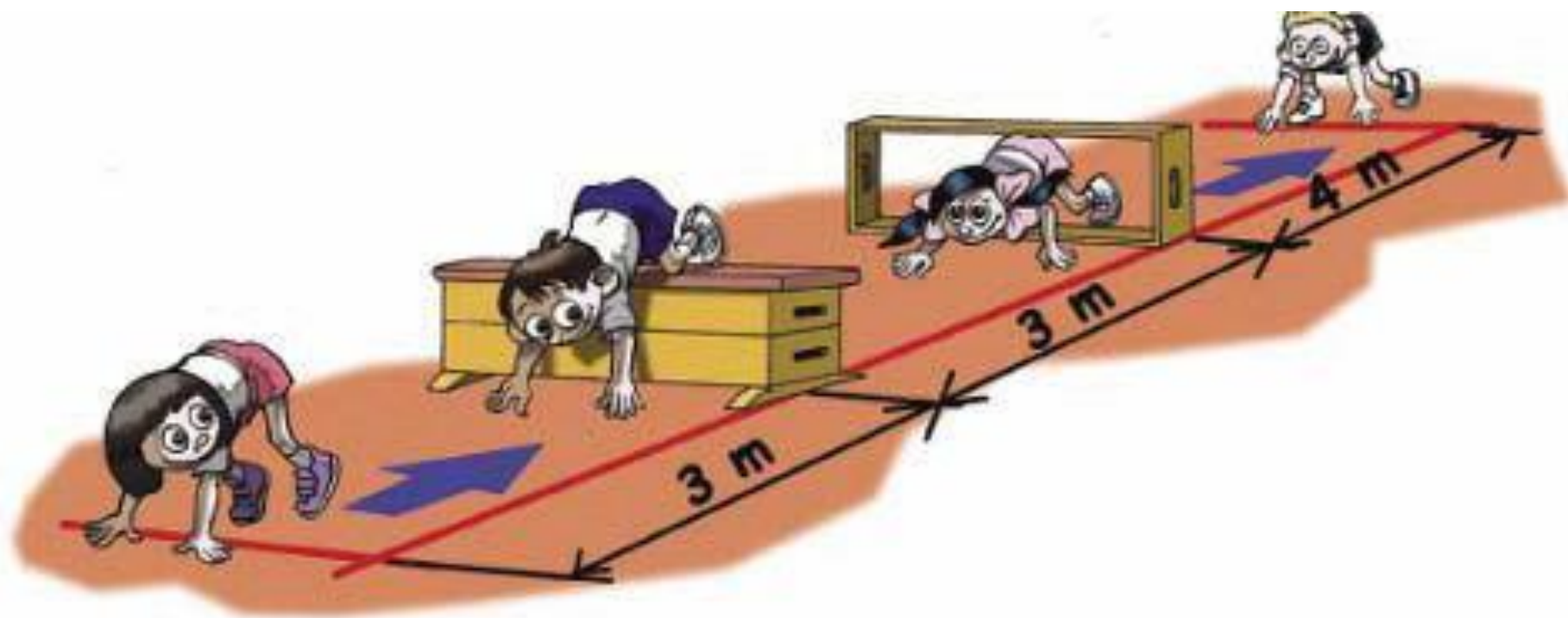
- Dečaci koji će ući u grupu talentovanih treba da su:
 - zdravstveno sposobni
 - sledećeg telesnog izgleda
 - tankih kostiju i bez izraženih epifiza kostiju,
 - uske karlice a širokih ramena,
 - dužina ruku - srednji prst šake dohvata sredinu butina,
 - telo treba da je harmonično i lepog oblika,
 - bez izraženih telesnih deformiteta.

(Žuravin, 2002)

TEST ODVAŽNOSTI



TEST KOORDINACIJE



SPORTSKO OBLIKOVANJE, RAZVOJ TALENTA I ETAPNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- U ovoj pod-fazi vrši se dalje praćenje i već dolazi do konkretnije podele na rekreativne grupe i grupe talentovanije dece.
 - Rekreativne grupe se usmeravaju ka programu takmičenja za ne-gimnastičare, koji se u našoj zemlji naziva „C program“ i veoma je blizak takmičarskom programu za osnovne i srednje škole.
 - Ovaj program podrazumeva takmičenje u obaveznim vežbama, koje su po nivou složenosti gradirane u 4 nivoa;
 - Obavezne vežbe sadrže elementa koji značajno utiču na razvoj motoričkih sposobnosti i pravilan rast i razvoj dece.

**I - IV
РАЗРЕД
ОСНОВНЕ ШКОЛЕ
ВРАТИЛО**

**VII - VIII
РАЗРЕД
ОСНОВНЕ ШКОЛЕ
ВРАТИЛО**

SPORTSKO OBLIKOVANJE, RAZVOJ TALENTA I ETAPNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- Grupa talentovane dece se uključuje u programe takmičenja za progresivni razvoj talenta, koji se u našoj zemlji naziva „Pionirska gimnastička liga“.
 - Ovaj program podrazumeva takmičenje u obaveznim vežbama, koje su po nivou složenosti gradirane u 4 nivoa;
 - Obavezne vežbe sadrže elementa koji značajno utiču na razvoj talenta, kao i motoričkih sposobnosti koje su primarne za dostizanje vrhunskih rezultata u ovom sportu;
 - Kontinuirani trenažni proces prati periodična provera nivoa razvoja motoričkih sposobnosti i kontrola dostignutog nivoa tehničke spreme, ali i praćenje drugih faktora relevantnih za sportsku gimnastiku, kao što su razvoj morfoloških karakteristika, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti, konativnih karakteristika
 - Takmičenja u PGL i periodične kontrole pomenutih parametara omogućavaju dalju etapnu selekciju dece.



Men's Artistic Gymnastics
AGE GROUP PROGRAM



High Performance Compulsory

4



Men's Artistic Gymnastics
AGE GROUP PROGRAM



High Performance Compulsory

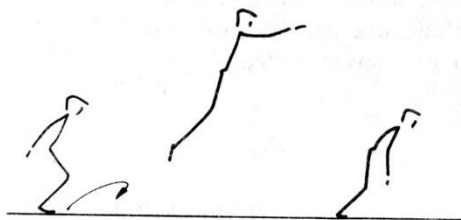
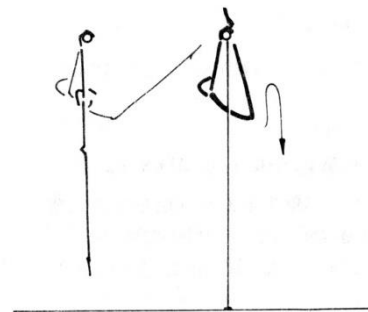
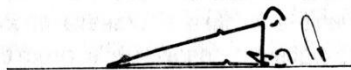
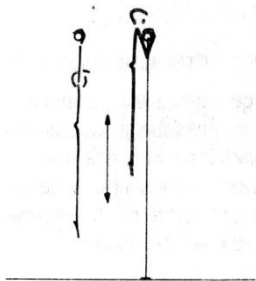
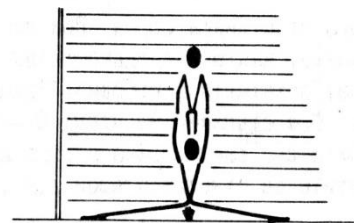
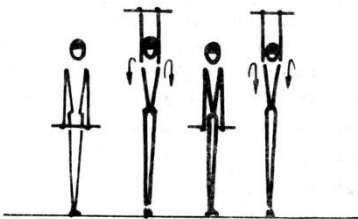
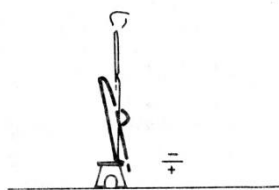
2



SPORTSKO OBLIKOVANJE, RAZVOJ TALENTA I ETAPNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- Etapna identifikacija talenata odvija se na sledeći način:
 - Na početku ove etape sprovodi se inicijalno merenje motoričkih sposobnosti dece koja su prošla grubu identifikaciju, na osnovu čega se vrši dalja homogenizacija grupa (bolji, prosečni, slabiji). Mere se dominantne motoričke sposobnosti, a primer mernih instrumenata su:
 - za fleksibilnost - duboki pretklon, iskret palicom, špagat;
 - za neki od vidova snage – sklekovi, zgibovi, podizanje nogu do hvata, skok u dalj;
 - agilnost – 10x ležanje/čučanj/skok.
 - Nakon toga se na svaka tri meseca vrše tranzitna merenja motoričkih sposobnosti koji se upoređuju sa već izrađenim normama.
 - Testiranja se periodično dopunjuju novim motoričkim testovima i novim normativima.
 - Takođe se periodično proverava i usvojenost znanja iz sportske gimnastike kroz testiranja i takmičenja.
 - Sve ovo omogućava periodičnu promenu grupa.

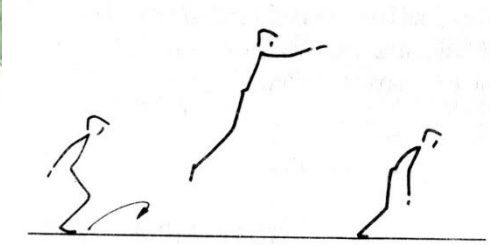
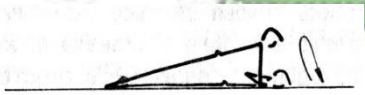
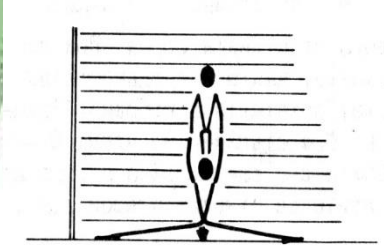
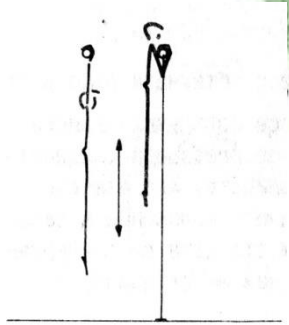
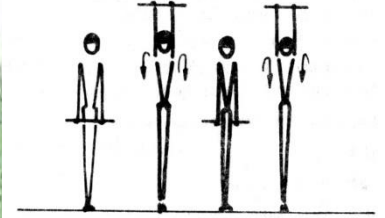
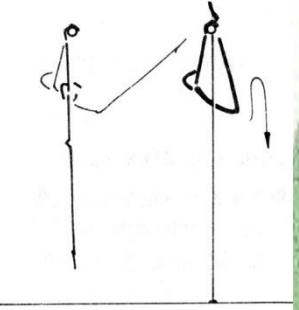
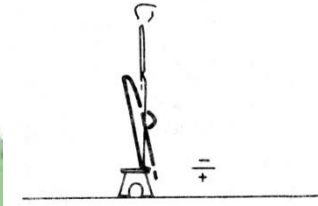
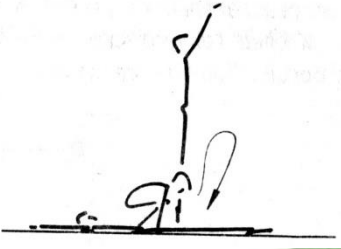
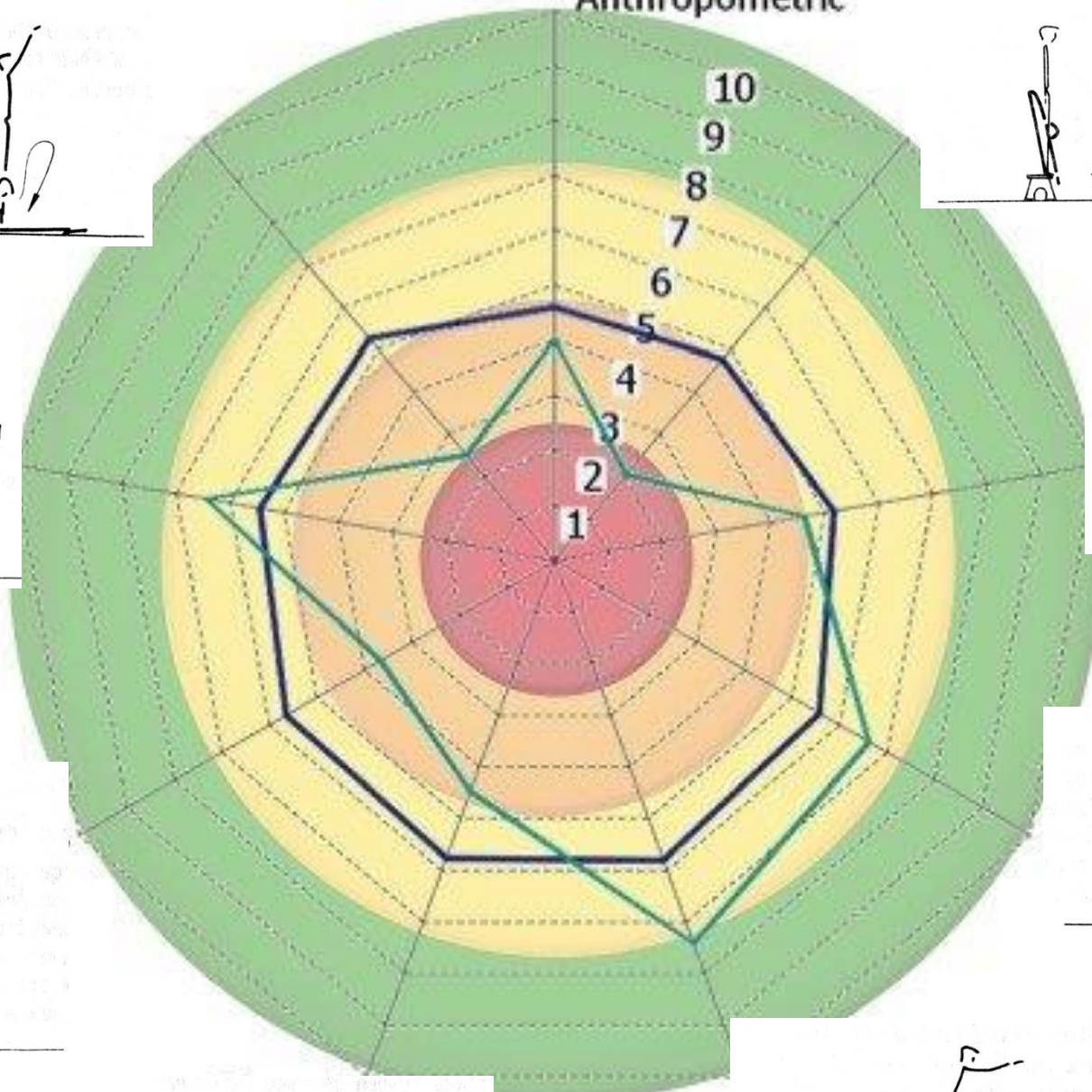
MOTORIČKI MERNI INSTRUMENTI



NORMATIVI 6-7 godina

	1	2	3	4	5
Duboki pretklon	5	7	9	11	13
Iskret palicom	33	30	28	26	24
Čeona špaga	20	15	10	5	0
Zgib	2	4	6	8	10
Sklek	12	15	18	20	23
Podizanje nogu	5	7	9	11	13
Skok u dalj	140	150	155	160	165
15x LČS	30	28	26	24	22

Anthropometric



SPORTSKO OBLIKOVANJE, RAZVOJ TALENTA I ETAPNA IDENTIFIKACIJA TALENATA

- Konkretno ova faza traje od 9. do 14. godine kod dečaka i od 7. do 13. godine kod devojčica. Broj talentovanih po grupi se smanjuje od 15 na 8 do 10 po grupi.
- Broj treninga i broj sati treniranja u toku nedelje se povećavaju od 4-5 treninga i 2,5 sati po treningu u prvom delu (prva i druga selekcija) na 5-6 treninga i 3 sata po treningu u drugom delu (treća i četvrta selekcija).
- Na kraju pod etape sportskog oblikovanja dolazi do konačnog kompletiranja trenažnih grupa talentovanih uz dalje višegodišnje praćenje i kontrolu razvoja antropoloških karakteristika, transformacionih efekata trenažnog procesa i postizanja sportskih rezultata.
- Prilikom donošenja konačne odluke u obzir treba uzeti decu, koja poseduju viši stepen sposobnosti u svim merenim pokazateljima. Pogrešno je orjentisati se na one koji, u jednom od posmatranih parametara pokazuju veoma dobre rezultate, a u drugim loše, posebno ako se radi o onim, koji su, u većoj meri, genetski predodređeni.

FAZA SPECIJALIZACIJE

INVESTICIJA I SELEKCIJA ZA JUNIORSKU REPREZENTACIJU

- Imajući u vidu da je proces identifikacije talenata uglavnom završen i da su takmičari već opredeljeni za bavljenje vrhunskom sportskom gimnastikom, pruža se mogućnost za sigurniju investiciju od strane kluba, lokalne samouprave i države.
- U ovoj pod-fazi odvija se takozvani napredni trening, koji podrazumeva pripremu za međunarodne programe (pravila međunarodne gimnastičke federacije) i nastup takmičara na internacionalnim juniorskim takmičenjima i prvi ozbiljniji nastupi na internacionalnim seniorskim takmičenjima.
- Vršiti se selekcija za juniorsku reprezentaciju.
- Ova pod-faza se odvija tokom adolescencije i ranog odraslog doba.
- Takmičari sve veću količinu vremena odvajaju za treniranje:
 - Dečaci od 15-16 godina i devojčice od 13-14 godina treniraju 6 do 7 puta nedeljno po 3 sata (oko 21 sat nedeljno),
 - Dečaci 17-18 godina i devojčice od 15-16 godina treniraju 8 puta nedeljno po 3 sata (oko 24 sata nedeljno).
- Različiti fizički, psihološki, sociološki i percepcioni faktori diferenciraju nivo razvoja.
- Tokom ove pod-faze može doći i do najvećih stresova i povreda. Broj takmičara može da se osipa.

MAKSIMALNA DOSTIGNUĆA, SELEKCIJA ZA SENIORSKU REPREZENTACIJU I ODRŽAVANJE

- U ovoj fazi odvija se trening visokih performansi koji ima za cilj selekciju za seniorsku reprezentaciju i uspešan nastup na velikim međunarodnim takmičenjima:
 - Olimpijske igre, Svetsko Prvenstvo, Kontinentalno (Evropsko) Prvenstvo i međunarodni turniri.
- Treninzi podrazumevaju
 - rad na preduslovima (snaga, fleksibilnost, bazična tehnika),
 - dostizanje sve višeg tehničkog nivoa –
 - najbolja tehnička rešenja,
 - ekstremne performanse,
 - odgovarajući visoki nivo težine,
 - efektivna upotreba bonusa,
 - visoki nivo stabilnosti izvođenja i nastupa na takmičenjima.
- Opterećenja dostižu svoj maksimum.
- Muškarci 18 godina i stariji, žene 16 godina i starije
 - treniraju u proseku 9 do 10 treninga nedeljno,
 - sa približnih 27 do 30 sati nedeljno.
- U kasnijem periodu dolazi do perioda održavanja, kada gimnastičar dostignuti nivo održava i usvojeno znanje dodatno usavršava i stabilizuje.