



MODELI I RAZVOJNI PUT VAŠEG DETETA U PLIVAČKOM KLUBU

"ARENA 2015"

Šta je plivanje?

Svaka generacija, verovatno već od postanka čoveka, uviđala je potrebu znanja plivanja i koristila je to znanje kako je umela i kako su to konkretni uslovi omogućavali i zahtevali. Neki su to znanje koristili za obezbeđenje svakodnevne ishrane i lične egzistencije, a neki za odbranu svojih ili osvojenih tuđih dobara, do danas, kada se plivanje koristi u više ciljeva kao što su sportsko-takmičarsko i rekreativno plivanje, i uopšte, plivanje kao zdrav način života u pogledu pravilnog psihofizičkog razvoja deteta i odraslih. Nije novi pojam ni organizovana obuka po klubovima ili redovna nastava plivanja u školama, jer je svaka minula generacija na neki način obučavala svoje naraštaje veštini plivanja, nastojeći da taj naraštaj bude bolji, zdraviji, spretniji i sposobniji za život!

Model?

Model kluba se sastoji od programa koji se sa svojim osnovnim ciljem i sadržajima aktivnosti razlikuje. Pojedini segmenti korespondiraju horizontalno tako da se preklapaju u aktivnostima i stručnjacima. Podmodel "A"- program edukacije i škole plivanja, podmodel "B"- sportsko-takmičarski program i podmodel "C"- rekreativni program. Model se sastoji takođe od integralnih vertikalno povezanih segmenata i kritičnih tačaka. Sve u cilju kluba da se sukcesivno definišu razvojne faze u stvaranju plivača spremnog za vrhunska sportska dostignuća.

Podmodel „A“

Podmodel "A" ili edukacijski program se sastoji iz tri etape:

A1) Osnovna obuka plivačkih tehnika

A2) Plivačka sportska škola I stepen

A3) Plivačka sportska škola II stepen

A1) Osnovna obuka plivačkih tehnika:

Za ovaj segment rada može se reći da je "VRTIĆ" plivačkog edukacijskog programa. Vreme trajanja zavisi od predznanja i traje tri do četiri meseca ili 36 nastavnih jedinica. Tri meseca ukoliko polaznici idu tri puta nedeljno na trening ili četiri meseca ukoliko polaznici idu dva puta nedeljno na trening.

CILJEVI: Navikavanje na vodenu sredinu kroz igru, razonodu i kratkotrajne vežbe. Davanje osnovnih elemenata plivačkih podstruktura i struktura bez dugotrajnog vežbanja za stvaranje navika usvajanja motoričkih informacija. Razlog takvog pristupa je da deca pokažu svoju bazičnu plivačku motoriku i predispozicije za pojedine tehnike. Po završetku ciklusa sledi odabir dece za dalji i viši stepen plivačke sportske škole. Za prelazak u viši stepen dete mora da savlada bateriju testova određenu od stručnog kadra kluba. Testovi poseduju visoka metrijska svojstva te zadovoljavajuće standarde vezane za tu problematiku. Baterija testova pokriva relevantne prostore za izbor u plivački sport: motorički prostor, situacioni prostor, zdravstveni status i dolaznost.

ZADACI: Kupaći kostim, kapa, naočare za plivanje, tečnost, šorc, majica, peškir, volja, disciplina i rad, kontrola zdravstvenog statusa deteta (na 6 meseci).



A2) Plivačka sportska škola prvi stepen:

Ovo se samo uslovno može nazvati selekcijom, više bi odgovaralo voljni momenat i volja dece, zatim odabir polaznika za plivačku aktivnost na osnovu nekih opštih parametara. Opšti parametri iz sfere redovnosti dolazaka, sposobnosti usvajanja motoričkih informacija, motivacije na času, antropoloških merenja i zdravstvenog statusa.

Nakon savladanog programa "Osnovne obuke plivačkih tehnika" i po izvršenoj selekciji deca se uključuju u program prvog stepena plivačke sportske škole. Predviđeno je da program traje dve godine. Nastavni program se odvija tri puta nedeljno, trening traje 60 min. Predviđena su **dva takmičenja godišnje** (klupsko takmičenje), mogućnost i jednog zvaničnog takmičenja.

CILJEVI: Dalje usavršavanje plivačkih tehnika, podizanje motivacionog momenta, upoznavanje sa takmičarskim okvirima i razvoj socijalnog statusa.

ZADACI: Pored već gore navedenog u osnovnoj obuci dodatne obaveze su sportska plivačka peraja, registracija u plivačkom savezu, učestvovanje na plivačkim takmičenjima, odlazak na letnji plivački kamp. Kontrolna merenja (funkcionalnih sposobnosti) i lekarski pregledi (na 6 meseci)

TAKMIČENJA: Klupsko takmičenje (zimsko i letnje)

A3) Plivačka sportska škola drugi stepen:

Okviran plan se vrši na isti način kao u prvom stepenu plivačke sportske škole. Planom definisani program ima osnovne ciljeve i zadatke kao u prvom stepenu, s tim što se broj treninga u nedeljnom ciklusu podiže za jedan više, isto tako i broj takmičenja se diže za dva više ili četiri u sezoni. Nastoji se dalje usavršavati leđno i kraul tehnika i usvajati nove motoričke podstrukture delfin i prsne tehnike sa elementima starta i okreta.

CILJEVI: Još veći podsticaj dece i usavršavanje plivačkih tehnika, kako bi tehnički bili potpuno spremni za takmičarski program.

ZADACI: Pored gore navedenog u prethodnom ciklusu ubacuju se i plivačke lopatice.

TAKMIČENJA: Dva klupska (letnje i zimsko) i dva domaća međunarodna plivačka mitinga („Deda Mraz miting“ u decembru i „Uskršnji miting“ na vrbicu)

Podmodel „B“

Podmodel "B" ili sportsko-takmičarski program kao osnovna sportska aktivnost kluba je i stvaranje vrhunskih plivača u etapama programski definisanih u zavisnosti od uzrasne kategorije i kvalitetne dobi plivača. Model je vertikalno povezan i čini integralnu celinu- tehnologiju- stvaranja vrhunskih plivača, a sastoji se od razvojnih trenažnih faza-programa:

B1) faza bazičnog programa treninga

B2) faza klupskog programa (sportsko usavršavanje)

B3) faza vrhunskog programa plivačkog treninga

B1) Sportsko-takmičarski (bazični) program traje dve godine i okvirno su deca uzrasta 10-11-12 godina, nakon uspešno savladane plivačke škole i savladane sve **4 tehnike**.

Osnovni **CILJ** ove faze je postepeno uvođenje mladih plivača radom na tehnicima i u trenažni proces sadržajima koji imaju elemente treninga za razvoj funkcionalnih kapaciteta. Takav sastavni rad omogućuje postizanje vrhunskih rezultata u kasnijem uzrastu.

Plan takmičenja je određen programom Plivačkog saveza Srbije za svaku kategoriju plivača i to za zimski i letnji period.

ZADACI: Redovno praćenje plana i programa. Pored već korišćenih rekvizita lopatica i peraja, koristi se i snorkel (disaljka). Letnji plivački kamp i 6 do 8 takmičenja u sezoni. Kontrolna merenja funkcionalnih sposobnosti i zdravstvenog statusa.



Modeli i razvojni put Vašeg deteta u Plivačkom klubu "Arena 2015"

B2) Sportsko usavršavanje traje dve godine i okvirno i pretežno obuhvata decu uzrasta 12-13-14 godina. Osnovni **CILJ** ove etape je dalje usavršavanje sve četiri tehnike u skladu sa psihomotornim karakteristikama plivača i plivačica. Akcenat rada je na razvoju psihofizičkih sposobnosti, posebno aerobnih, anaerobnih i brzinskih kvaliteta.

ZADACI su isti kao u prethodnoj fazi, s tim da se broj treninga i broj takmičenja dižu na dva više.

B3) U fazi vrhunskog programa plivačkog treninga kandidati koji su prošli definisane selektivne parametre, uključuju se u klupske programe u zavisnosti od sportskog nivoa vrhunskog ili rekreativnog plivanja.

Godišta plivača su individualna i kreću se od 14 do 20 godina. Učestalost treninga je kao i u prethodnim fazama sa blagom progresijom i usklađuje se sa obavezama u školi. Ova faza traje četiri i više godina i po svom cilju i sadržaju deli se na dve etape:

- 1) **etapa specijalizacije po plivačkim tehnikama i deonicama (traje dve godine)**
- 2) **etapa sportskog kvaliteta ili elita plivanja (traje dve do četiri godine)**

ZADACI su povezani vertikalno sa prethodnim fazama po principu progresije broja treninga, obima, intenziteta, takmičenja, priprema i kampova.

Podmodel „C”

Podmodel "C" ili **rekreativni** programi se odvijaju u sklopu rekreativne plivačke programske šeme kluba. **CILJ** ove faze i modela je da se osigura stručna edukacija i izvođenje rekreativno trenažnih programa koji su primereni uzrastu, polu, nivou plivačke usvojenosti i motivacijske želje korisnika. Takođe ima za cilj da se obezbedi dalje bavljenje sportom korisnicima nakon prirodne selekcije dece ili ličnih interesa za bavljenjem sportsko-rekreativnim plivanjem.

PROGRAMI: Edukacijski plivački programi za decu i odrasle, slobodno plivanje, takmičarsko plivanje i program.

NAPOMENA!

Neobično je važno da se stvori pozitivna i lepa energija, podrede stvari bogaćenju plivačkog znanja i sticanja preduslova za kasniji eventualni vrhunski sportski rezultat. Imajmo na umu da smo svaku vertikalnu i horizontalnu programski definisanu šemu odredili samo iz najboljih namera da što više izvučemo pozitivno za Vaše dete, a naše sportiste!