

Fleksibilnost

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 9 | Nivo: Internacionalni univerzitet u Novom Pazaru

UVOD:

Karate se kao sportska veština intenzivno razvijao sedamdesetih godina XX veka, kroz ekspanziju takmicarskog karatea na svetskom nivou. Karate pre svega razvija: respekt, disciplinu, samopouzdanje, koncentraciju, kreativnost, motivaciju i kontrolisanu agresivnost.

Neminovno karate doživljava promene u svom pristupu i nacinu vežbanja, uslovljene novim zahtevima koje treba da ispuni. Pristup karateu kao sportskoj disciplini doprineo je sve vecem ucescu nauke u ovoj sportskoj grani tako da je to ubrzalo njegov razvoj. Ukljucivanje nauke i sportske medicine u karate omogucava da se vreme treninga skрати, sprece eventualne povrede i efekti treninga povecaju. Sistem treninga mora biti prilagodен fizickim i psihickim komponentama. Visoki sportski rezultati se postizu u vreme takmicenja kada su sva nastojanja sportiste usmerena ka jednom cilju; da protivnik bude pobeden. Realizacija odgovarajuceg sportskog rezultata zavisi od niza faktora a pre svega od fizicke, tehnicko-takticke i psihološke pripreme na najracionalniji nacin. Za ostvarenje ovog cilja koriste se razlicita sredstva, forme i metodi koji se odabiraju i koriste na takav nacin da se takmicar osposobi za postizanje krajnjeg cilja - pobeде na odgovarajuceg sportskom takmicenju.

UVODNE NAPOMENE

U pripremnom periodu sportista prisutna su tri stadijuma pripreme:

- fizicka (opšta i usmerena priprema)
- tehnicko-takticka (specificka priprema)
- psihološka priprema

Za karate sport potrebno je da takmicari budu kondiciono dobro spremni i da poseduju: brzinu, eksplozivnu snagu, okretnost, fleksibilnost i brzinsku izdržljivost.

Tehnicko-takticka priprema zavisi pre svega od pravila takmicenja, fizicke sposobnosti takmicara i njihovih protivnika.

Kod psihološke pripreme je potrebno da takmicar poseduje: koncentraciju, kontrolisanu agresivnost, motivaciju i samopouzdanje. Sve ovo se stice jednim dobrim radom na fizickoj, tehnicko-taktickoj pripremi i kroz uvodenje takmicara u sportsku formu do važnog takmicenja.

DEFINICIJA OSNOVNIH POJMOVA

U fizickim komponentama postoje sposobnosti koje se trebaju objasniti:

- Brzina - sposobnost da se odredeni pokret ili kretanje izvede za najkrace vreme pri cemu se pretpostavlja da izvršenje zadatka ne traje dugo i da ne dolazi do zamora. Brzina se manifestuje na razne audivne i vizuelne signale. Za karatistu potrebna je brzina pojedinacnog pokreta. Ono se definiše kao vreme koje protekne od pocetka do kraja lokomotornog zadatka.
- Eksplozivna snaga - ispoljavanje znatnog naprezanja u minimalno kratkom vremenu izvođenja sportske vežbe. Koriste se vežbe koje imaju dve vrste opterećenja maksimalno ili submaksimalno i malo.
- Koordinacija - sposobnost izvođenja kompleksnih motorickih zadataka. Koordinacija podrazumeva usklađivanje pokreta u odnosu na vreme, prostor i naprezanje koje je potrebno ispoljiti u novonastalim uslovima.
- Fleksibilnost - sposobnost vršenja pokreta u zglobovima sa maksimalnim amplitudama za te zglobove. Svaka sportska grana ima specificne zahteve u pogledu fleksibilnosti. Fleksibilnost je uslovljena: oblikom zglobne površine, elasticnošću ligamenata i mišica, spoljnom temperaturom, vremenom, zamorom, stanjem predstartnog uzbuđenja.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com