

1.УВОД

Сваки човек у свом животу има неки циљ и ради остваривања тог циља даће све од себе, Радник у фирми, дете у школи, рудар у руднику...

У атлетици основни циљ је резултат од којег ће зависити много тога у каријери сваког атлетичара. Од вредности постигнутог резултата зависи величина такмичења на које ће се наступити.

Већина спортиста има високе циљеве, али их само мали број њих остварује. Било би монотono када би сви остваривали своје жеље, онда би велика такмичење као што су Олимпијске игре и Светска првенства изгубиле на својој тежини.

Као што сам већ напоменуо резултат у атлетици је мерило вредности, а да би се тај резултат остварио потребно је да се омогући и подудари велики број фактора.

Већина "обичних" људи са трибина, сваку медаљу или постигнути резултат а нарочито новчану награду пропратиће речима: " Баш га брига!!! " Узео је толике паре а трчао само неколико минута или један сат колико је потребно полумаратонцу да истрчи једну од најтежих атлетских дисциплина, а нико се није запитао шта стоји иза те медаље или оствареног резултата? Колико одрицања, напора, суза, времена финансија, емоција, стоји иза тог атлетичара. Неоспорно је да многи то не знају.

1.1 Историјат клуба

Први атлетски резултати датирају од 1923.године, кад се атлетски клуб звао ПСК (панчевачки спортски клуб), све до рата бележио је извредне резултате, а најпознатија имена тог доба су Јулије Бауер и Аугуст Баншчак. ПСК је био активан до почетка рата 1941.године.

Дана 01.11.1947 оформљен је Атлетски клуб "Динамо" Панчево, који је актуелан до данас.

Све до 1967.године у клубу су радили тренери, волонтери, без одговарајуће школске спреме, иако су се бележили извредни резултати, посебно име из тог времена је Јелена Стефановић(1948-1952), вишеструка првакиња државе на 100 и 200.метара.

1967.године ангажован је професионални тренер Иван Тончев и за три године почели су да се нижу резултати. Најпознатија имена тог периода су Ђурица Ковачевић и Миле Угрн. Тончев 1978.године одлази из клуба, а на његово место долази Миле Угрн, који је у професионалном радном односу био све до 2005.године. Најзначајнија имена тог периода су Марина Мунћан и Саша Стојиловић. Од јесени 2005. године до данас клуб нема професионалног тренера, али и даље има одличне резултате, захваљујући тренеру Милету Угрну.

Актуелни државни рекордери су:

Марина Мунћан 1500м 4:06,48 1500м 2012. Лињано, Италија
1500м (дворана) 4:12,23 2009. USA
1609m (миља) 4:31,52 2012. USA
800m (дворана) 2:05,75 2011. USA

Богдана Мимић 5000м (дворана) 16:25,53 2011.USA

Клуб је до сада издвојио преко 50 репрезентативаца (од пионира до сениора).

Услови данас су јако лоши за тренинг, стаза је направљена 1947.године, шљака је мењана два пута 1979 и 1994.године, али је одржавање јако лоше.

У клубу има највише тркача на средњим и дугим пругама, јер нема услова за спринтерске и техничке дисциплине.

1.1.1 Атлеричари “Динама” на олимпијским играма

На највећем спортском догађају на свету, Олимпијским играма наш атлетски клуб представљао је троје атлетичара: Александар Ћосић, Михајло Димитријевић и Марина Мунћан.

Први атлетичар који је бранио боје “Динама” и учествовао на Играма био је Александар Ћосић (1922-2012). Атлетиком је почео да се бави са 15 година, прво у Атлетском клубу “ПСК”, да би затим прешао у Динамо. Прве резултате показао је на средњим пругама 800 и 1500 метара. Није имао премца, и на свим такмичењима је побеђивао.

Током другог светског рата био је у Бјеловару, као војни питомац, у Панчево се вратио 1945. године, и кренуо поново да се бави атлетиком и тркама на 400, 800 и 1000.

Требало му је само две године да буде један од најбољих тркача на средњим пругама. Године 1948, поставио нове рекорде на 400 и 800м, исте године постао је и члан штафете 4x400 метара, која је наступала на Олимпијским играма.

Пут у Лондон Александру Ћосићу било је прво интернационално такмичење, штафета је такмичење завршила у квалификацијама, али са најбољим временом те године. По повратку из Лондона, Александар се такмичио још 2 године за Динамо, да би затим прешао у Црвену Звезду.

Михајло Димитријевић (1927-1996) Рођен је у Панчеву, највећа интересовања су му била фудбал, одбојка и атлетика.

Као тринестогодишњак био је првотимац једног фудбалског клуба, а касније животно опредељење постала атлетика. Опробао се у многим дисциплинама, да би на крају тренери открили његов таленат за скок у вис.

Метеорски успон скакача Михајла Димитријевића је започео на Првенству Југославије у Загребу 1948.године. Постао је државни првак са висином од 188цм, следеће године поставио је нови рекорд 191цм.

Највећи успех Димитријевић је имао на Олимпијским играма у Хелсинкију 1952, то је биле његове једине Олимпијске игре, стигао је до финала заузео 12. место. Године 1956 престаје да се бави атлетиком и скоком у вис, прелази у београдски Партизан и постаје тренер.

Марина Мунћан трећи члан Динама (верујемо не и последњи) који је наступао на највећем спортском догађају на свету. Марина је учествовала на Играма у Лондону 2012.године. Рођена је у Панчеву 06.11.1982. Почела је да се бави атлетиком када је имала 12 година и показивала велики таленат за трчање. Побеђивала је нас скоро свим тркама на којим је наступала, Била је првак државе као пионирка затим као јуниорка а сада као сениорка.

Њена специјално су трке на средњим пругама на 800и 1500.Мланица је Динама од 1994.године. Данас живи у САД и такмичи се за Њу баланс тим . Највећи интернационални успеси су учешће на светском првенству у Осаки (2007. године), тада је истрчала државни рекорд 4:08,22, и заузела 12. место у финалној трци.

Марина је била победница трке на 1500м, на Универзијади 2009.године, која је одржана у нашој земљи.

У Њу Џерсију је 16. јуна 2012. у дисциплини трчања на 1.500 метара испунила Б олимпијску норму за учешће на Летњим олимпијским играма 2012. у Лондону. Њен резултат у Лондону у времену 4:08,33, био је 22. време од пријављених такмичарки

1.2 Предмет рада

Вечито питање је шта предходи остварењу врхунског резултата и како се постиже максимална форма атлетичара.

Каква је његова техничка, тактичка, физичка и психолошка припрема.

То је предмет мог рада, разјаснити све видљиве и скривене факторе који омогућавају запажене резултате на великим такмичењима.

1.3 Проблем рада

Рад представља ПЛАН ПРИПРЕМА АТЛЕТИЧАРА У АТЛЕТСКОМ КЛУБУ “ДИНАМО” ПАНЧЕВО, којом се планира оптимална спремност атлетичара.

План се не може увек до краја спровести јер зависи од много фактора, који се не могу предвидети, а то су мотивисаност атлетичара његово здравствено стање...

1.4 Циљ рада

Циљ рада је да постави основу за припрему атлетичара, да у одређеном периоду достигне пуну форму и задржи је до планираног учешћа на такмичењу у новој сезони.

При том буде здрав, психички стабилан, физички спреман и мотивисан.