

# U V O D

Atletika kao sportska grana ne može se posmatrati isključivo kroz rezultate vrhunskih atletičara. Atletika ima daleko širi značaj i kao sportska grana, a isto tako kao sredstvo fizičkog vaspitanja i stila života savremenog i civiliziranog čovjeka. Svaka od atletskih disciplina djeluje, ne samo na razvoj pojedinih sposobnosti, već na cjelokupni psihofizički razvoj čovjeka i zato se često atletika naziva “kraljica sportova”.

Atletske aktivnosti su karakteristične i imaju dostupnost za svakog jer se mogu upražnjavati svugdje, na slobodnim prostorima, putevima, šumama, otvorenim i zatvorenim terenima, na specijalno uređenim stadionima, ali isto tako i na najjednostavnijim na brzinu pripremljenim i napravljenim uređajima i terenima.

Atletske aktivnosti imaju karakteristiku sveobuhvatnosti, jer ih mogu upražnjavati djeca najmlađeg uzrasta, učenici, student, sportisti, rekreativci mlađe i starije uzrasne dobi.

Atletika danas zauzima visoko mjesto u društvu. Predstavlja vrlo složenu vaspitno-obrazovnu djelatnost i značajan je faktor razvoja mladih. Na žalost, pod uticajem opštih društvenih vrijednosti i u atletici uspjeh - rezultat postaje važniji od samog vaspitanja. Umjesto sticanja znanja, vještina, podizanja sposobnosti i usvajanja moralnih vrijednosti, na prvom mjestu među ciljevima sportskih aktivnosti sve se češće ističe samo postizanje visokih rezultata i uspjeha. Iz tog razloga potrebno je veću pažnju usmjeriti upravo vaspitnim aspektima rada s djecom u sportu. Iz navedenog proizilazi jedna važna karika koja povezuje sport-takmičenje, a to je trening. Razvoj sporta uticao je na poboljšanje uslova u planiranju treninga. Prvi ozbiljni radovi o problemima sportskog treninga počeli su se pojavljivati početkom dvadesetog vijeka, i pored toga što su 1896. godine održane Prve olimpijske igre modernog doba. Razumljivo je da savremena problematika nije više mogla da ostane u okviru teorije fizičkog vaspitanja, posebno kada je riječ o planiranju treninga, opterećenju na treninzima, pripremanju, zamoru, oporavku sportista i sl. Najbolji pregled razvoja treninga dobija se analizom uspjeha sportista na olimpijskim igrama, s obzirom da one predstavljaju vrhunac sporta i sportskih takmičenja, te se na njima očekuju vrhunska dostignuća, odnosno, postizanje najboljih rezultata. Sistem sportskog treninga mijenjao se od olimpijskih igara do olimpijskih igara. Obim i intenzitet treninga se i dalje povećavao, a poseban značaj posvećen je neposrednoj pripremi za takmičenja, kroz tzv. situacioni i takmičarski metod treninga. U posljednje vrijeme se dešavaju intenzivne promjene u treningu u svim sportovima, pa tako i u atletici, odnosno bacačkim disciplinama.

Pod teorijom sportskog treninga podrazumjeva se naučna, metodološka i praktična disciplina, koja proučava zakonitosti transformacionih procesa u kome se sportista kao višedimenzionalni sistem dovodi iz jednog stanja u novoformirano stanje, koje obezbjeđuje viši nivo sportskih rezultata. Trening je planski, intenzivni, sistematski način pripremanja u dužem vremenskom periodu, sa ciljem povećanja sposobnosti organizma za takmičenje i visoka sportska dostignuća. Tako se za visok nivo sportskih rezultata u svijetu, zahtjeva znatno šira osnovna i svestrana psihomotorička pripremljenost atletičara – bacača kugle. Ovaj nivo može se postići samo višegodišnjim planskim i sistematskim radom, planiranim na naučnim osnovama savremenih metoda obučavanja i treninga.

Za stvaranje bacača kugle potrebna je višegodišnja sistematska i svestrana priprema organizma mladih atletičara kojim će biti pripremljeni, poslije, za visoka fizička i psihička naprezanja, uslovljena današnjim, visokim stepenom opterećenja u trenažnom procesu i takmičenju, a što prouzrokuje, postizanje vrhunskih rezultata u bacanju kugle.

Velika većina najboljih šampiona u bacanju kugle, započinju sa treningom od 13 – 15 godina, a može se sa 45 godina ostvariti vrhunski rezultat.