

ВИСОКА СПОРТСКА И ЗДРАВСТВЕНА ШКОЛА

СТРУКОВНИХ СТУДИЈА

Методика спортског тренинга код стреличара

СЕМИНАРСКИ РАД НА ПРОГРАМУ СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА

ПРОФЕСОР

др Срђан Милосављевић, професор

КАНДИДАТ

Миљан Радичевић

Београд, 2025. година.

САДРЖАЈ

Увод	3
1. Основе спортског тренинга	3
2. Методе спортске обуке у теорији	3
3. Специфичности стреличарског тренинга	4
4. Развој издржљивости у снази код стреличара	4
5. Периодизација и структура тренинга	6
6. Примери вежби и планирања тренинга	7
7. Закључак	7
Литература	7

УВОД

Методика спортског тренинга представља темељни део припреме сваког спортисте, па тако и стреличара. Иако се стреличарство често перципира као спорт прецизности и смирености, његов успешан тренинг подразумева комплексну физичку, техничку и менталну припрему.

Циљ овог рада је да се прикажу основне методе тренинга у стреличарству, са посебним освртом на специфичности овог спорта. Биће приказана структура и периодизација тренинга, као и значај развоја издржљивости у снази, која представља један од кључних фактора за висок ниво перформанси стреличара.

1. ОСНОВЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

Спортски тренинг је сврсисходно, систематски и континуирано деловање на спортске способности и знања спортисте ради постизања врхунских резултата. Тренажни процес мора бити прилагођен узрасту, тренутном нивоу припремљености, времену у сезони и циљевима који се постављају.

Основне компоненте спортског тренинга су:

- **физичка припрема,**
- **техничка припрема,**
- **тактичка припрема,**
- **психолошка припрема,**
- **опоравак и превенција повреда.**

2. МЕТОДЕ СПОРТСКЕ ОБУКЕ У ТЕОРИЈИ

Методе обуке деле се на:

- **опште педагошке методе:**
 - вербалне, визуелне или комбиноване,
- **спортске методе:**
 - синтетичка, аналитичка, комплексна, интервална, кружна, ситуациона, такмичарска и др.

- **Синтетичка метода** се користи код једноставнијих кретања и подразумева учење целог покрета.
- **Аналитичка метода** се примењује код сложених вежби које се деле на мање сегменте.
- **Комплексна метода** представља комбинацију претходне две и користи се за усавршавање технике.

Табела 1: Примена метода у зависности од фазе тренинга у стреличарству

Метода	Фаза тренинга
Синтетичка	Учење основног хица, корекција технике
Аналитичка	Разлагање фазе хица на делове, сегменте
Комплексна	Напредни тренинг за унапређење стабилности

3. СПЕЦИФИЧНОСТИ СТРЕЛИЧАРСКОГ ТРЕНИНГА

Стреличарство је асиметричан спорт који изискује:

- Висок степен концентрације
- Издржљивост у снази
- Прецизну технику
- Менталну стабилност

Типичан тренинг стреличара траје 5–7 сати дневно, током којег се испаљује 300–500 стрела. Снага лука (обично 40–50 lbs) захтева константну активацију мишића леђа, рамена и трупа.

4. РАЗВОЈ ИЗДРЖЉИВОСТИ У СНАЗИ КОД СТРЕЛИЧАРА

Издржљивост у снази дефинише се као способност дуготрајног мишићног рада без губитка ефикасности. Она се манифестује у:

- **динамичкој форми:** више понављања у дужем времену
- **статичкој форми:** држање стабилне правилне позиције током циклуса хица

Пример SPT вежбе:

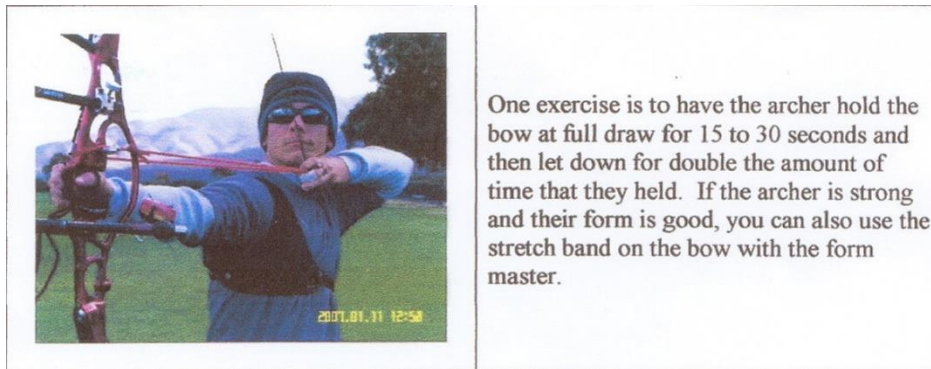
- држање лука у пуној напетости 30–45 секунди × 10 понављања са паузом два пута већом од времена оптерећења.
- Одмор између серија: 2–3 мин.

Табела 2: Процент (%) од максимума, у односу на број понављања

% од максимума Број понављања

100%	1
90%	4
75%	10
50%	26 +

Слика 1. Позиција натезања – тест издржљивости (SPT)



Табела 3: Препоручене вежбе за развој трупа и стабилности

Вежба	Број пон./сет	Одмор
Планк	1x3 (1 мин)	1 мин
Згибови	12 x 3	2–3 мин
Леђњак на лопти	12 x 3	1–2 мин

5. ПЕРИОДИЗАЦИЈА И СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

Тренинг се организује у циклусима:

- **Микроциклус** (недељни)
- **Мезоциклус** (месечни)
- **Макроциклус** (полугодишњи или годишњи)

Сваки тренинг се састоји из:

1. Уводно-припремног дела (загревање)
2. Главног дела (техника, снага, тактика)
3. Завршног дела (хлађење, истезање)

Слика 2. Структура једног тренинга у стреличарству

Technical Focus		SESSION 1	SESSION 2	SESSION 3
<ul style="list-style-type: none"> • Posture - flat back. Straight body. • Set position learning. • Open the bow and setup position learning. • Anchor position, alignment and position at full draw. • Continuous expansion and aggressive release and follow through. 	MON	Core Circuit	Skill 1: Posture - Mirror band draw ups x 100 - Light bow set position repeats x 50. - Formaster draw ups with rubber band x 50.	Skill 2: Full Draw - Light bow draw and hold reps with 'arrow in elbow' device x 150 - Use overhead or 5 o'clock video delay feedback.
	TUE	Wrist Circuit	Skill 1: Posture - Repeat from Monday Session 2.	Bow Training Circuit
Physical Focus <ul style="list-style-type: none"> • General strength. • Finger/wrist/forearm strength • Core conditioning 	WED	Skill 1: Posture Repeat from Monday Session 2.	Skill 2: Full Draw Repeat from Monday session 3.	Skill 1: Posture Repeat from Monday Session 2.
	THU	Core Circuit & Wrist Circuit	Bow Training Circuit	Skill 2: Full Draw Repeat from Monday session 3.
Mental Focus <ul style="list-style-type: none"> • Complete training diary daily • Visualise your shot process x 12 arrows per day minimum. 	FRI	Skill 2: Full Draw Repeat from Monday session 3.	Skill 1: Posture Repeat from Monday Session 2.	Bow Training Circuit
	SAT	Core circuit in reverse order	Skill 2: Full Draw Repeat from Monday session 3.	Bow Training Circuit
	SUN	Rest day		
		Wrist/Finger Circuit: 1. Dumbell wrist curl x 15. 2. Dumbell reverse wrist curl x 15. 3. Dumbell radial/ulnar deviations x 15. 5. Neutral grip pull up bar hangs x 45 sec. Repeat x 4	Core Circuit: 1a. Front plank 30sec 1b. R-side plank 30 sec 1c. L-side plank 30 sec 2a. Deadbugs x 10 2b. Press ups x 10 3. Alecknas x 15 4a. Squats x 10 4b. Split squats x 10 Repeat x 4	Bow Training Circuit: 1. Full draw formaster hold with light (~20lb) bow (30 sec). 2. Formaster setup to full draw reps with band x 25 Repeat x 20

(пример са фокусом на технику у првој половини и издржљивост у другој, у периоду од 6 недеља)

6. ПРИМЕРИ ВЕЖБИ И ПЛАНИРАЊЕ ТРЕНИНГА

Пример микроплана (1 недеља – припремни период)

Дан	Вежбање
Понедељак	Основна техника, вежбе за стабилизацију трупа
Уторак	Снага – издржљивост (SPT), згибови, plank
Среда	Такмичарска симулација, рад под притиском
Четвртак	Проприоцепција, стабилизација, динамички баланс
Петак	Стреличарски хици + кратке вежбе снаге
Субота	Целодневно пуцање, 400–500 стрела, анализа форме
Недеља	Одмор или лагани аеробни тренинг (Зона 2)

7. ЗАКЉУЧАК

Методика спортског тренинга у стреличарству подразумева прецизно планирање и индивидуализован приступ. Посебан значај има развој издржљивости у снази, без које се не може одржати висок ниво техничке изведбе.

Комбинација класичних метода тренинга са специфичним вежбама (SPT, стабилност трупа, проприоцепција) доводи до унапређења перформанси и смањења ризика од повреда. Структура и периодизација морају бити усаглашене са такмичарским календаром и реалним могућностима спортисте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Радићевић, М. и др. (2024). *Значај развоја издржљивости у снази код стреличара*. Београд: СЗС.
 2. <https://kisiklee.com/> (приступ: 05.05.2025)
 3. <https://soccerozza.wordpress.com/tag/metodika/> (приступ: 06.05.2025)
 4. Ђурђевић, Д. и др. (2019). *Физичка активност током трудноће*. Facta Universitatis, 17(2), 277–288.
 5. Перич, Д. (2011). *Увод у спортску антропомоторику*. Београд: ДТА.
 6. Ли, К. (2005). *Total Archery*. Самик, Кореја.
 7. Камински, Џ. (2017). *Training for Archery*. ISBN 978-1542400046.
-