



IZVEŠTAJ SA LETNJEG KARATE KAMPA KSV "APATIN 2015" (takmičari u borbama)



MESTO: <i>Apatin</i>
DATUM: <i>09-15.07.2015.god.</i>
TEHNIČKI ORGANIZATOR: <i>Karate Federacija Srbije, Karate Savez Vojvodine</i>
FAZA: <i>prelazno-pripremna</i>
BROJ UČESNIKA: <i>u borbama 73 takmičara, trener (Vladan Rudić Vranić), rukovodilac kampa dr Tepavčević Strahinja, sekretar SS KSV Miloš Erić, lekar Branislav Bijelić.</i>
CILJ: <i>U skladu sa predhodno planiranim programom priprema, cilj ovog edukativnog kampa je bio uvid u stanje takmičara KSV kojim raspolaže, u pogledu mlađih uzrasta takmičara, kadeta, juniora i mlađih seniora, njihovog znanja i kvaliteta koji oni poseduju, i kojim se služe u takmičarskom nastupu, uvežbavanje osnovnih tehničkih elemenata karatea uz korekciju najosnovnijeg (stav, gard, kretanje, itd.) Cilj kampa je i vaspitanje i edukacija učesnika kampa o sportskom ponašanju, sportskoj etici, disciplini i obavezama sportista u toku kampa, treninga i takmičenja.</i>
PLAN I PROGRAM: <i>Održano je 12 treninga. Treninzi su se održavali u dve grupe u sali u karate sportskoj opremi. Jutarnji treninzi su bazirani na sticanju specifične snage i kondicije vežbama i zadacima koji su prilagođeni karate sportu, i korekciji bazičnih elemenata karatea kojima bi takmičari trebali malo više posvetiti pažnje (stav, gard, tehnika i kretanje) Na popodnevnom treninzima uz konstantnu korekciju stava, garda i tehnike, radilo se na postepenoj razradi kvalitetnije kretanje, učenju, usvajanju i uvežbavanju različitih oblika kretanja u sportskoj karate borbi, kojom bi takmičari bolje i kvalitetnije pripremili akcije i stvorili više pravih prilika za postizanje poena u mečevima. Posebna pažnja posvećena je uvežbavanju nožnih tehnika, kao i nekoliko varijanti kombinovanih tehnika, koji bi u sportskoj borbi ostvarivali tri poena. Svakodnevno se radilo izvođenje ručnih i nožnih tehnika na fokuserima. Takođe se na kraju treninga stavljao akcenat na vežbe razgibavanja, jer je neophodno podići nivo opšte razgibanosti svih uzrasnih kategorija na veći nivo.</i>
SMEŠTAJ: <i>Dom učenika srednje mašinske škole u Apatinu.</i>
ISHRANA: <i>Optimalna za ishranu sportista u trenutnom periodu.</i>
USLOVI ZA RAD: <i>Odlični.</i>
ZATVORENI PROSTOR: <i>Sportska hala u neposrednoj blizini doma učenika (10 m), sa 300 kvadratnih metara tatamija.</i>
OTVORENI PROSTOR: <i>Fudbalski travnati teren, košarkaški teren (tartan podloga) i teren za mali fudbal sa veštačkom travom u neposrednoj blizini doma učenika (20 m).</i>
OSTALO: <i>Imali smo obezbeđen svakodnevni organizovani odlazak na bazen (autobusom) u Banju Januković (3 km) na kupanje, ali zbog nepovoljnih vremenskih uslova, jedan dan nismo bili na bazenu. Prisutvo stručnog saveta KSV na treninzima bilo je svakodnevno. Medicinski nadzor i prisustvo lekara je bio prisutan 24 h.</i>
POVREDE: <i>Ozbiljnijih nije bilo.</i>
ZAKLJUČAK: <i>Kamp je uspešno završen. Plan i program rada je sproveden u odličnim uslovima za rad. Greške koje su sportisti tokom rada prikazali su uočene i korigovane u velikoj meri, a oni su isto tako uzvratili i u velikom broju prihvatili sugestije i korigovali svoje nedostatke. Smernice za dalji rad postoje, sa ovim sto je kamp pokazao uz vreme i kontinuirani rad, rezultati neće izostati. Nekoliko takmičara zbog privatnih obaveza je kasnilo jedan dan sa dolaskom, a nekoliko njih je ranije napustilo kamp. U dopunskim izveštajima to je evidentirano Imajući u vidu da je ovaj Kamp bio je edukativnog tipa, smatram da je kamp u potpunosti ispunio svoja očekivanja. Generalno posmatrano disciplina sportista bila je vrlo dobra. Osim u nekoliko slučajeva nepoštovanja satnice gašenja svetla u sobi, nije bilo većih problema.</i>
Izveštaj podneo: <i>Erić Miloš, sekretar stručnog tima</i>
Dana: <i>19.07.2015.god.</i>