

Развој вештина код деце

Основне локомоторне вештине



Ходање. Трчање. Скакање. Хватање. Бацање. Шутирање.
Котрљање. Провлачење

Елементарна кретања

Локомоторне вештине - покрети којима се човек помера са једног физичког места на друго (Габард, 2008).

Проучавају их области као што су биомеханика, физикална терапија и медицина значи да би успешно кретање кроз простор могло да буде много сложеније од онога што људско око види.



- Локомоторне вештине: ходања, трчања, скакања и поскакивања.
- Предмет проучавања научника, терапеута и наставника физичког васпитања.
- Већина истраживања је усмерена на развијање тих вештина током детињства.





Вештине стабилности односе се на аксијалне покрете – кретање око осе тела као што је савијање, истезање, замахивање, њихање, гурање, повлачење, окретање и увртање – који се изводе уз мало или ни мало кретања у ослонцу.

Локомоторне активности обухватају и скакање, једноножно скакање, галопирање и прескакање. Ови мање уобичајени начини кретања су ипак често присутни у спортовима (нпр. гимнастика, атлетика, мачевање, спортови на теренима и борилачки спортови), као и у плесу.



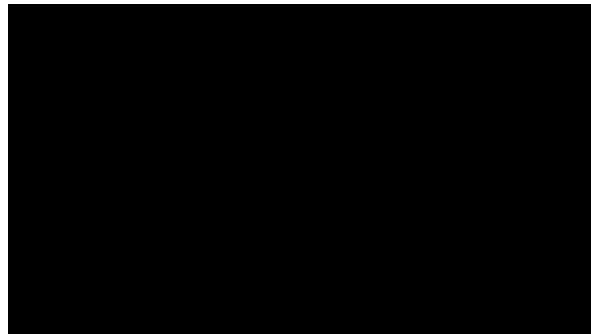


Манипулативне вештине подразумевају многобројне способности: бацање одозго и одоздо, котрљање, гађање, ударце главом, шутирање, пант и хватање.

Физичка активност од најранијег детињства!

Узраст: 0–5 година

- Циљ: учење основних покрета и њихово повезивање у игру. Ово је период када треба почети са применом најразличитијих садржаја, нарочито оних изазовних као што су гимнастичке вежбе, пливање, координација у ритму (музика).
- Фокусирати се на “неструктурисане” покрете кроз игру!!!



Узраст: 6–9 година

- Циљ: Научити све природне облике кретања у циљу каснијег развоја моторичких вештина (технике). Природни облици кретања пре било какве специфичне технике.
- Развој кроз забаву и игру значајно утиче на касније спортско постигнуће. Пожељно је учествовање у више спортова. Овакав приступ производи спортисте који су тренабилнији у дугорочном развоју (прозор за адаптацију остаје отворен).

- Абецеда атлетицизма – АГИЛНОСТ, РАВНОТЕЖА, КООРДИНАЦИЈА И БРЗИНА. У овом периоду се уче основе за каснији развој спортспецифичних моторичких вештина, равнотежа, контрола различитих објеката, померање тела у простору.
- Пресудан фактор - стручни рад тренера приликом обуке основних моторних вештина! Деца која касније напусте линију врхунског спорта су добро припремљена за учествовање у великом броју рекреативних активности!!!

Стојановић, М. (2009)

Специјализација по спортовима

Sport	Uzrast u kojem treba početi sa sportom	Uzrast u kojem treba započeti specijalizaciju	Uzrast u kojem se očekuje vrhunsko izvođenje
Atletika	10-16	14-19	22-28
Košarka	10-12	14-16	22-28
Boks	13-15	16-17	22-26
Rukomet	10-12	14-16	22-26
Gimnastika	Ž 6-8; M 8-9	Ž 9-10; M 14-15	Ž 14-18; M 22-25
Judo	8-10	15-16	22-26
Veslanje	11-14	16-18	22-25
Alpsko skijanje	7-8	12-14	18-25
Fudbal	10-12	14-16	22-26
Plivanje	Ž 7-9; m 7-8	Ž 11-13; M 13-15	Ž 18-22; M 20-24
Tenis	Ž 7-8; M 7-8	Ž 11-13; M 12-14	Ž 17-25; M 22-27
Odbojka	10-12	15-16	22-26
Vaterpolo	10-12	16-17	23-26
Dizanje tegova	14-15	17-18	23-27
Rvanje	11-13	17-19	24-27

Важне напомене...



- Тренирати млађе категорије значи много више од просте победе на утакмици или такмичењу.
- Добар резултат у млађим категоријама је веома често последица лошег рада.
- Утакмица и такмичење у млађим категоријама је пре свега тренинг за проверу напретка у појединим елементима, вештинама и вежбама.
- Деца нису мали људи и имају право да се забаве док тренирају!

Ходање

- Док ходамо тежина се пребацује с леве на десну ногу, с тим што је једно стопало увек у контакту с подлогом. До иницијалног контакта стопала са подлогом долази на половини циклуса хода.
- Циклус ходања (назван и циклус корака) састоји се од фазе ослонца и фазе замаха. Фаза замаха почиње када се прсти једног стопала (или цело стопало) одвоје од подлоге, а завршава се када пета тог стопала (или цело стопало) поново додирну подлогу. Фаза ослонца у циклусу хода догађа се када једно стопало дође у контакт са подлогом. Према томе, када је једно стопало у фази замаха, друго је у фази ослонца. Када су оба стопала у контакту са подлогом човек који хода је у фази двоструког ослонца.



Ходање

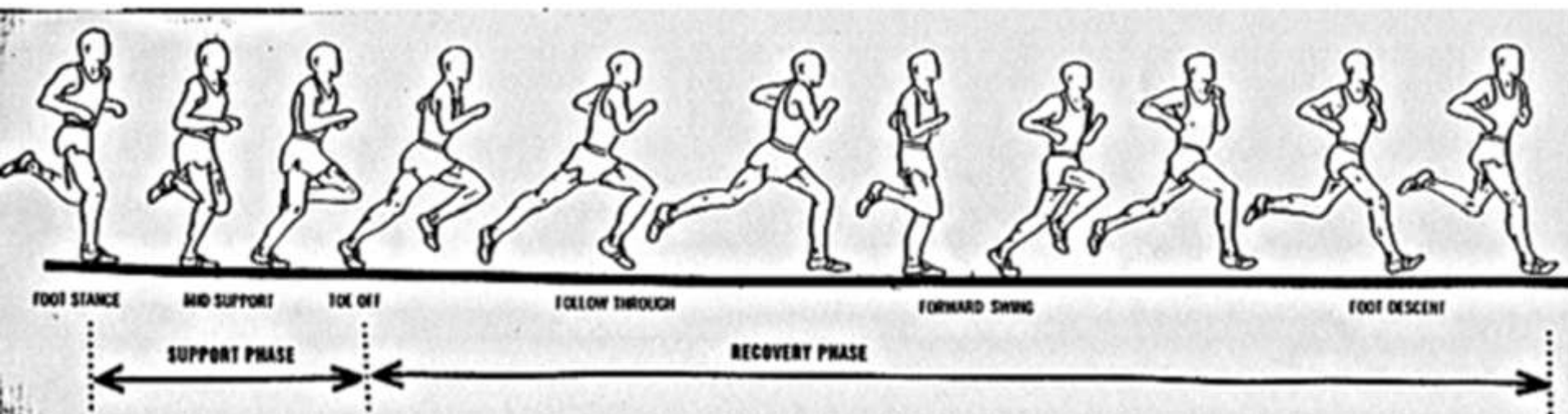
- Осим обрасца кретања, варијабле из спољашње средине такође имају своју улогу (прилагодити темпо, држање тела и снагу).
- У факторе који потенцијално утичу на образац кретања спадају (а) кретање са баратањем неким предметом (нпр. вођење лопте у кошарци); (б) извођење активности које захтевају доста равнотеже и стабилности (нпр. вежбање на греди) (Галахју и Озмун, 2005); и (ц) ходање са спољашњим оптерећењем (нпр. ношење ранца) (Пејн и Ајзак, 2008).

Ходање

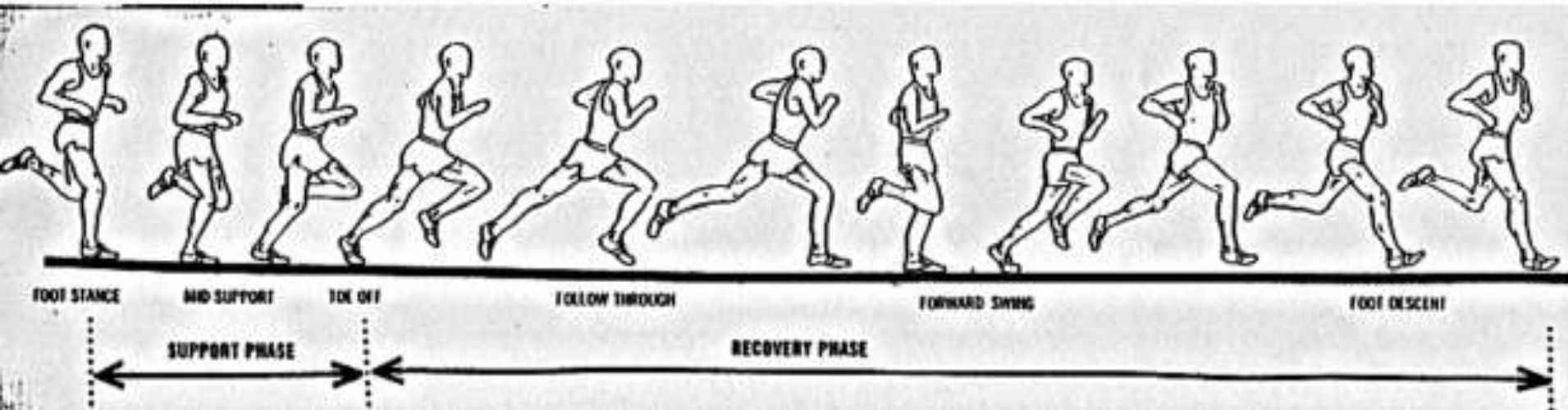
Иницијална фаза	Елементарна фаза	Напредна фаза
• Широка база ослонаца • Раван контакт стопалом • Прсти према напоље • Кратки кораци • Брзи, крути кораци • Без ротације трупа • Једно фиксирање колена • Флексија колена при контакту, а затим брза екстензија колена • Знатна флексија кука • Благо повијање карлице напред • Руке у високом гарду • Руке укочене са мало или ни мало покрета	• Сужавање ослонаца • Прсти се ређе окрећу према напоље • Већа ротација карлице • Очигледан контакт петом • Дужи корак • Мања флексија кука • Мање повијања карлице напред	Знатно сужен ослонац • Контакт стопалом је пета- прсти, а не раван • Двоструко фиксирање колена • Већа дужина корака • Повећана брзина хода и фреквенција замаха • Видљив замах супротном руком

Трчање

- Како деца физички сазревају (односно, постају крупнија и јача и боље координисана) и стичу све више праксе, показују напредак и у процесу и у резултату трчања. У погледу резултата, трче брже и све више времена остају у фази лета. У погледу процеса трчања, јављају се следеће позитивне промене које за резултат имају напреднији образац трчања (Викстром, 1983; Хејвуд и Гечел, 2005).



- Блага нагнутост према напред задржава се током корака.
- Замах рукама је синхронизован у опозицији са радом ногу са лактовима под отприлике 90 степени.
- Ослоначно стопало долази у контакт са подлогом отприлике испод центра тежишта тела дужином стопала.
- Колено ослоначне ноге благо се савија после контакта стопала са подлогом.



- Тело се креће напред и увис (у фази без ослонца) преко снажне екстензије ослоначне ноге у скочном зглобу, колену и куку.
- Колено замајне ноге снажно се савија и подиже високо док се потколеница истовремено савија и пета долази близу задње ложе.
- Нестаје извртање прстију напоље, а база ослонца се сужава.
- Ротација трупа је већа, што доводи до дужег корака као и до боље опозиције рука-нога.
- Код типичне деце у развоју до учења спретног трчања долази прилично аутоматски. Међутим, ако се уче напреднији маневри (тј. вијање, бежање или брза промена правца) или је циљ повећање апсолутне брзине треба да се користе ефикасне технике учења (у складу са учениковим годинама).

Трчање

Иницијална фаза	Елементарна фаза	Напредна фаза
• Пренаглашени покрети ногу и стопала • Минимална фаза лета • Контакт целим стопалом (мада нека деца трче на прстима) • Широки ослонац • Руке су у средњем или високом гарду • Руке иду у страну уместо напред и назад	• Екстензија кука, колена и скочног зглоба је повећана при одразу • Колено замајне ноге подигнуто је више при одразу • Дужи корачај • Већа брзина трчања • Дужа фаза лета • Већи хоризонтални замах рукама	• Ужа база ослонца • Још дужи корачај • Већа примена силе • Благо нагнут труп према напред • Руке праве већи лук, насупрот раду ногу • Руке су савијене у лактовима под 90° • Замашно колено се подиже високо и брзо • Замахује напред • Ослоначна нога се благо савија при контакту, а затим брзо и потпуно испружи

Скакање

- Дете које зна да трчи поседује најважније елементе да би могло да скаче; а од 2. године деца почињу да истражују и развијају друге начине кретања осим ходања и трчања.
- Скокови с ноге на ногу, ритмични једноножни скокови (скакање с једне ноге на исту ногу), суножни скокови у вис (одраз са две ноге увис са доскоком на две ноге) и суножни скок у даљ из места или хоризонтални скок на даљину (одраз са две ноге са доскоком на две ноге).



Скакање

Успех у скоковима код предшколске деце

Резултат	Моторички узраст (месеци)
Скок са 30 цм висине; једна нога напред	24
Скок од подлоге; обе ноге	28
Скок са 45 цм висине; једна нога напред	31
Скок са 26 цм високе столице; обе ноге	32
Скок са 20 цм висине; обе ноге	33
Скок са 30 цм висине; обе ноге	34
Скок са 45 цм висине; обе ноге	37
Скок са 30 цм висине; обе ноге	37,1
Скок на даљину од 10 до 35 цм са 30 цм висине; обе ноге	37,3
Скакутање на две ноге једном до три пута	38
Скок преко 5 до 20 цм високог конопца; обе ноге	41,5
Једноножни скокови једном до три пута	43

Хвала на пажњи!