

# СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА МЛАДИХ СПОРТИСТА

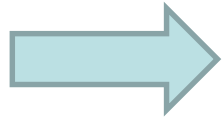


天津春合

# РАЗВОЈ



**БИОЛОШКИ**



**ПСИХОЛОШКИ**



**СОЦИЈАЛНИ**



# ЗАКОНИТОСТИ

- ✓ **Усмереност, специјализација и индивидуализација**
- ✓ **Правилан однос опште и специфичне припреме**
- ✓ **Континуираност**
- ✓ **Валовитост у оптерећењу**
- ✓ **Цикличност**

- **Важно је планирати дугорочан развој спортисте.**
- **Правилан спортски тренинг требао би започети у детињству тако да се прогресивно и целовито развија тело и ум спортисте, како би дугорочно постигао врхунске успехе,**
- **Често, спортски програми за децу опонашају програме добро познатих врхунских спортиста (репрезентативаца и њихових тренера).**

# Вишестрани развој

- За малу децу је врло важно да развију цео низ базичних способности и вештина које ће им помоћи да постану свестрано добри спортисти пре него што почну тренирање одређеног спорта.
- Спортске школе за развој базичних способности и вештина – трчање, скакање, бацање, хватање, падање, превртање и равнотежа.
- Деца постају моторички и функционално способна за усвајање базичних способности у различитим појединачним и екипним спортовима (атлетика, кошарка, фудбал).

# ПОРЕЂЕЊЕ ИЗМЕЂУ РАНЕ СПЕЦИЈАЛИЗАЦИЈЕ И ВИШЕСТРАНОГ РАЗВОЈА

<u>Рана специјализација</u>	<u>Вишестрани програм</u>
Брзи напредак	Спорији напредак
Најбољи резултат се постиже у узрасту од 15-16 година, узроковано брзом прилагодљивошћу	Најбољи резултат се постиже у узрасту од 18 година и касније, односно у доба телесне и психолошке зрелости
Несигурност на такмичењима	Такмичарска (играчка) стабилност на такмичењима
У узрасту од 18 година многи су спортисти 'изгорели' и напустили спорт	Дуготрајна спортска каријера
Подложен повредама	Мање повреда

# ПЕРИОДИЗАЦИЈА ТРЕНИНГА



Вишестрани развој 6 – 14 година

Специјализовани развој 15 година и старији

Иницијација 6 -10 година

Обликовање спортисте 11 - 14 година

Специјализација 15 -18 година

Врхунско извођење 19 година и старији

Претпубертет

Пубертет

Постпубертет и адолесценција

Зрелост

天津 春合

# ОСНОВНЕ ПОСТАВКЕ ТРЕНИНГА МЛАДИХ

- ✓ Основни циљ у раду са младима је био-психо-социјално здрава личност.
- ✓ Спортски циљ у раду са младима је перспективног карактера.
- ✓ Тренер мора познавати и мудро пратити природни развитак младих.
- ✓ Неопходно је у тренажном процесу, у што је могуће већој мери, уважавати био-психо-социјалну специфичност сваког појединца.
- ✓ Систем припреме сениора не сме се применити у раду са младима.
- ✓ Правилно изграђен темељ физичке, техничке, тактичке, психолошке и играчке припреме основни је услов будућих врхунских достигнућа.

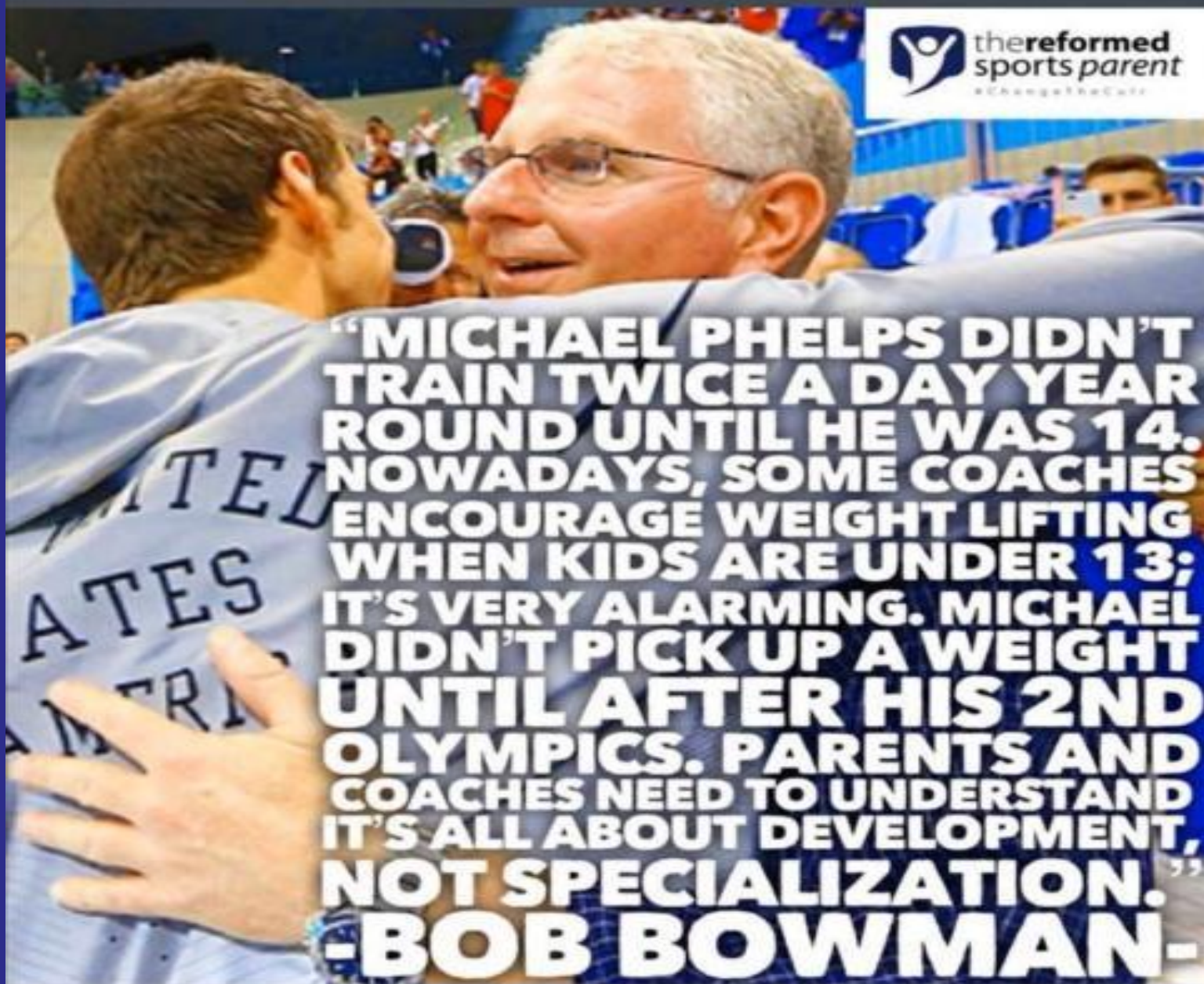




# ОСНОВНЕ ПОСТАВКЕ ТРЕНИНГА МЛАДИХ



- ✓ У раду на физичкој припреми са почетницима, не смеју се одмах користити најефикаснија средства (вежбе).
- ✓ На самом почетку спортске каријере општа физичка припрема има највећи значај.
- ✓ Почетнике прво треба обучавати природним облицима кретања (ходање, трчање, скакање, бацање...) па тек после тога сложенијим формама кретања са лоптом и без ње.
- ✓ Ако се правовремено не ради на развоју појединих способности, то се више не може надокнадити. У тренажном процесу треба уважавати сензитивне периоде у развоју моторике.



**“MICHAEL PHELPS DIDN'T TRAIN TWICE A DAY YEAR ROUND UNTIL HE WAS 14. NOWADAYS, SOME COACHES ENCOURAGE WEIGHT LIFTING WHEN KIDS ARE UNDER 13; IT'S VERY ALARMING. MICHAEL DIDN'T PICK UP A WEIGHT UNTIL AFTER HIS 2ND OLYMPICS. PARENTS AND COACHES NEED TO UNDERSTAND IT'S ALL ABOUT DEVELOPMENT, NOT SPECIALIZATION.”**  
**-BOB BOWMAN-**

**Деца нису само  
“мали одрасли  
људи”!** (Бомпа Т.)

