



**Razvoj motoričkih sposobnosti kod dece kroz
praćenje senzitivnih faza**



Latentni motorički prostor

**SNAGA
BRZINA
IZDRŽLJIVOST
KOORDINACIJA
GIPKOST
RAVNOTEŽA
PRECIZNOST**



Trening snage

- Cilj treninga snage je svestrani, harmonični razvoj celokupne muskulature, adaptacija tetiva i mišića na napore koji će uslediti kasnije i prevencija povreda.
- Direktan uticaj na poboljšanje brzine na 5, 10, 20 metara, agilnost i aerobne sposobnosti (4-5% se poboljšava ekonomika trčanja).



Variable trenažnog programa snage

- Broj ponavljanja, odnosno koliko puta sportista podiže (pokreće) opterećenje
- Broj serija
- Obim treninga, odnosno ukupna količina aktivnosti koja se izvodi
- Intenzitet treninga, odnosno opterećenje.



Preporuke za trening sa opterećenjem mladih osoba

(American College of Sports Medicine 2000; Sport Medicine Australia Safety Guidelines for Children 1997)

Tip vežbanja	Intenzitet vežbanja	Obim treninga	Bezbednost na treningu
Trening u što većoj meri specifičan za određeni sport	Trening treba da se izvodi malim opterećenjem (niskim intenzitetom) uz veći broj ponavljanja, sa pažnjom usmerenom na izdržljivost mišića umesto na povećanje snage (jačine) mišića (8-15 ponavljanja po seriji)	Obim i učestalost mali, 1 do 2 treninga snage u toku nedelje	Maksimalno opterećenje nakon navršenih 16 godina
Prednost vežbama gde se kao opterećenje koristi sopstveno telo ili tegovi koji se mogu podešiti na određeno opterećenje (sprave)		Odmor između serija 1-2 minuta	Trening usmeren na pravilno izvođenje i pravilno disanje
			Obavezno zagrevanje i „hlađenje“ uz istezanje
			Obavezan nadzor odraslih



BRZINA

Brzina je motorička sposobnost čoveka da izvrši motoričku aktivnost u minimalnom vremenu u datim uslovima.

- Latentno vreme motorne reakcije
- Brzina pojedinačnog pokreta
- Brzina frekventnih pokreta
- Sprinterska brzina



Trening brzine

Metod ponavljanja ili intenzivno intervalna metoda

Sprovodi se u odmornom stanju

- Pojava umora je znak za prekid treninga
- Optimalan odnos opterećenja i oporavka
- Ne izvodi se dan posle utakmice
- Ne izvoditi visoko intenzivne treninge dva puta dnevno

Trening je efikasan samo ako se izvodi maksimalnim tempom

Obavezno zagrevanje



IZDRŽLJIVOST

Održavanje radne sposobnost kroz duže vreme bez obzira kakva je priroda rada koji obavlja.

Izdržljivost predstavlja otpornost na zamor.

1. Aerobna izdržljivost ogleda se u tome što se potrebe za kiseonikom zadovoljavaju u toku samog rada.
2. Anaerobna izdržljivost zavisi od sposobnosti organizma da funkcioniše u uslovima bez prisustva kiseonika.
3. Opšta izdržljivost podrazumeva sposobnost dugotrajnog mišićnog naprezanja umerenog intenziteta.
4. Specifična izdržljivost je vezana za određenu grupu sportova ili delatnosti i zavisi od njegovog karaktera.



Metodi u treningu izdržljivosti:

- Kontinuirani metod
- Intervanli metod
- Situacioni metod



KOORDINACIJA

Koordinacija je motorička sposobnost upravljanja pokretima celog tela ili delova tela u prostoru.

Vežbe za razvijanje koordinacije mogu se svrstati u vežbe:

- za koordinaciju ruku, koordinaciju nogu, i koordinaciju tela,
- za koordinaciju u ritmu,
- brzine izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka,
- reorganizacije stereotipa kretanja,
- agilnosti i brzine učenja novih motoričkih zadataka.



U uzrastu 6-9 godina veće mišićne grupe su razvijenije od malih i zato treba primenjivati vežbe celim telom i u celini, izvodeći ih sa manjim stepenom preciznosti, a tek potom rad na detaljima.

U uzrastu 6-11 godina percepcija i brzina obrade informacija je manje efikasna u odnosu na odrasle. Time je i vreme reakcije sporo. Ovo izaziva poteškoće u koordinaciji oko – ruka i oko – noge, a time i koordinacije uopšte. Krajem ove faze sposobnost reakcije postaje stabilnija.

Jedan od zadataka pedagoga u radu na razvoju motorike dece je ujednačen i harmonični razvoj svih segmentata tela. U tom smislu treba imati na umu da nakon 3. godine dolazi do razvoja lateralizovanosti, odnosno uspostavljanje dominacije leve/desne ruke i noge. Nepoštovanje ovog prirodnog razvojnog toka može imati ozbiljne posledice, kako u detinjstvu, tako i kasnijim periodim života. U praksi, pedagozi poštuju prirodnu lateralizovanost ali, u cilju formiranja što šireg motoričkog iskustva, neophodno je da se primenjuju vežbe za segmente obe strane tela.



Preporuke za trening koordinacije kod dece

su različite motoričke aktivnosti koje zahtevaju tzv. motoričku inteligenciju, kao što su:

- elementarne (manipulativne) vežbe tipa puzanja, penjanja i provlačenja, bacanja i hvatanja u specifičnim, ali i u nespecifičnim varijantama;
- gimnastičke vežbe na tlu i elastičnom stolu;
- plesne vežbe (ritmičke vežbe i dečiji folklor);
- elementarne i sportske igre sa loptom u osnovnim i novim uslovima;
- posebne aktivnosti kao što su plivanje, smučanje, klizanje, ali i voženje koturaljki i bicikla, igre reketom (stonog tenisa, tenisa i badmintona) u vannastavnoj aktivnosti učenika, itd.



AGILNOST

Agilnost je motorička sposobnost, brze promene pravca i načina kretanja.

- Učenje i usavršavanje tehnike trčanja i promene pravca i načina kretanja
- Razvijati situacionu agilnost kroz igru i poligone
- Povezivati sa vežbama za snagu, koordinaciju, tehniku...



PRECIZNOST

Preciznost je motorička sposobnost izvođenja tačno usmerenih i doziranih pokreta.

Metodika razvoja preciznosti:

- Razvijati tehničke elemente
- Preciznost u jednostavnim uslovima
- Preciznost u složenim uslovima



Preporuke za trening preciznosti kod dece

- Preciznost gađanjem razvijamo putem elementarnih vežbi tipa bacanja, hvatanja i gađanja (bacanje lopte u ruke suvežbaču, u cilj, u koš, u gol, gađanje čunjeva, šutiranjem lopte, pikado i slično).
- Razvijanje preciznosti ciljanjem, dece mlađeg školskog doba moguće je npr. rušenjem čunjeva palicom, te dodirivanjem palicom medicinki i lopti ili u tačno određena mesta na tabli od sunđera u hodu i trčanju, naizmenični udarci rukama i nogama u cilj koji se kreće i sl., ali i u nekim borilačkim veština kao izbornom sadržinom obrazovno-vaspitnog rada.



RAVNOTEŽA

Ravnoteža je motorička sposobnost održavanja stabilnog položaja tela u različitim aktinostima i pokretima.

Trening ravnoteže:

- Smanjivanje površine oslonca
- Koristiti pokretne površine oslonca
- Korisiti brzu promenu pravca i smera kretanja
- Izvoditi vežbe zatvorenim očima
- Izvoditi poluakrobatske vežbe



Preporuke za trening ravnoteže kod dece

Kako postoji mogućnost povređivanja, ne izvode se vežbe za razvijanje ravnoteže sa zatvorenim očima sa decom mlađeg školskog doba. Uglavnom se izvode vežbe za razvijanje ravnoteže s otvorenim očima i to: statičke ravnoteže - očuvanje ravnotežnog položaja u mirovanju i dinamičke ravnoteže - očuvanje željenog položaja u kretanju.

I to: stojanjem, hodanjem, poskocima i laganim trčanjem na sušenoj površini, odnosno užoj podlozi, uzduž ili popreko, na obe noge ili na jednoj nozi (po obeleženoj liniji, švedskoj klupi, niskoj gredi, brvnu) sa različitim motoričkim zadacima, narušavanjem ravnoteže deteta uz pomoć partnera, preskakanjem kratke vijače ili guranjem na klupi ili gredi, hodanje štulama i slično.



GIPOKOST

Gipkost je sinonim za zglobnu pokretljivost i definiše se kao sposobnost izvođenja aktivnih ili pasivnih pokreta u zglobovima sa maksimalnom mogućom amplitudom.

- Aktivna gipkost
- Pasivna gipkost
- Rezervna gipkost



Senzitivne faze



Senzitivne faze