

1. UVOD

O sportskom obučavanju djece se počelo razmišljati u dobar čas, jer se na početak bavljenja sportom u ovom dobu konačno gleda kao na osnovni faktor za nastavak sportskih aktivnosti u kasnijem dobu.

Različiti metodi i tipovi pripreme za sport postavljaju osnove za buduće učešće djece u sportu.

Započinjanje bavljenja sportom u ranom dobu ne znači „preranu specijalizaciju”. To prije znači upoznavanje djece sa motornim sposobnostima njihovog tijela u odnosu na prostor, vrijeme, predmete kojima se igraju, pravilima igre, sudijama i protivnicima.

Na žalost, posljednje godine su bile obilježene preranom specijalizacijom, i kako je sport bivao sve rasprostranjeniji, takmičenja su postala intenzivnija, a starosne granice za učešće u takmičenjima spuštene. Djeca su obučavana od početka za postizanje najviših mogućih rezultata. Ovo je dovelo do isforsiranih treninga, do potrebe za veoma mladim šampionima i do potrebe da se pobijedi po bilo koju cijenu.

Način da se izbjegnu negativne posljedice ovog trenda, koje obično navode djecu da napuste sportske programe i koje potkopavaju kako razvoj budućih šampiona, tako i sportsko obrazovanje u cjelini, je reorganizacija elemenata i sadržine pripremnih sportskih programa za mlade. Trener mora djecu posmatrati kao individue, a ne kao objekte. Trener ne smije preoštro voditi treninge već mora pokušati da odgovori na dječije potrebe i motivaciju, i da zauzda nervozu i napetost vezane za konkurenciju. Na sportsku aktivnost se mora gledati kao na element sveobuhvatnog obrazovanja ličnosti. Ove primjedbe ističu potrebu za širom perspektivom uvođenja djece u sport, kao i potrebu višegodišnjeg treniranja.

Proređivanjem nagomilanih ciljeva na nekoliko godina (programiranjem), omogućava se konsolidacija osnovnih motornih struktura, obučavanje i postepeno razvijanje motornih sposobnosti, kao i učenje pravilnog izvođenja specifičnih vježbi - ne predviđajući cjelokupan razvoj ličnosti. Ovo podrazumijeva nekoliko faza:

FAZA I : multilateralne pripreme (6-11 godina)

FAZA II : započinjanje sportske specijalizacije (11-13 godina)

FAZA III : nastavak specijalizacije (14-17 godina)

FAZA IV : napredna sportska specijalizacija (preko 17 godina)

Ove faze ne treba shvatiti bukvalno, a izuzeci zavise najvećim dijelom od karakteristika različitih sportskih disciplina i raskoraka koji često postoji između biološkog i hronološkog doba subjekta. Da bi se obezbjedio harmoničan razvoj opštih i posebnih motornih sposobnosti, važno je da se napor pažljivo isplanira, uz tačno određene opšte i posebne pripreme. Odnos između ova dva tipa priprema mora biti proporcionalan sa starosnim dobom subjekta, njihovim polom, različitim fazama u obrazovanju i razvoju motornih sposobnosti, i tipa sporta.