



TRENIRANJE DJECE I MLADIH IGRAČA

ITF Development Department

GENERALNE ČINJENICE

- Djeca nisu mali odrasli
- Cilj treninga mladih nije, da postanu mladi šampioni nego, da su uspješni kada odrastu i što duže ostanu u sportu
- Djeca prate i rade kao što radi trener
- Mlađi što so igrači, manje vrijedi govoriti šta, da naprave
- Važno je, da su djeca aktivni za vrijeme treninga.

RAZVOJ DJECE I MLADIH

- Mladi najbrže rastu i razvijaju se za vrijeme 1. i 2. godine puberteta
- Za vrijeme rasti dolazi do velikih promjena kod pozicije centra težišta
 - To mjenja koordinaciju i efikasnost za vrijeme treninga i takmičenja
 - Za kratko vrijeme djeca stagniraju ili idu nazad u razvoju
- Dolazi do velikih razlika između biološke i kronološke starosti

RAZVOJ DJECE

dečki i djevojke

Do 10 godine su iste tjelesne visine.

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Djevojke rastu između 10-13• Prosječna djevojka postigne maksimalnu visinu kod 16 | <ul style="list-style-type: none">• Dečki rastu između 12-16• Prosječan dečko postigne maksimalnu visinu kod 19 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- Djevojke kod 15/16 imaju više problema nego dečki kod 16 u razvoju zbog toga jer imaju već maksimalnu visinu
- Kada se rast zaustavi bolji rezultati zavise od kvalitete treninga.

RAZVOJ SKELETA

- Kod mladih skelet je elastičan i više slabiji nego kod odraslih
- Ozljede dok se skelet razvija mogu voditi do trajnih posledica
- Ne koristiti jednostrana i velika opterećenja (dizanje utega)
- Upotrebi vježbe sa vlastitom težinom (sklekovi, trbušni...)

RAZVOJ SKELETA

Fleksibilnost

- Zglobovi mladih su vrlo elastični
- Razvoj fleksibilnosti će utjecati na:
 - Prevenciju ozljeda
 - Poboľjšati efikasnost
- Previše treninga fleksibilnosti će utjecati na:
 - Nestabilnost zglobova
 - Lakše se mogu izvrnuti ili dislocirati.

KRONOLOŠKA vs. RAZVOJNA STAROST

- Velike razlike između:
 - Kronološka starost: starost u godinama
 - Razvojna starost: starost (razvoj) tjela
- Procjena mora uključiti:
 - Starost igrača
 - Biološke razlike između igrača iste starosti
- Nemojte brebrzo donositi odluke na osnovu rezultata mečeva postignutih između 8-13 godine

OPŠTE KARAKTERISTIKE

Seksualni razvoj

- Seksualna “maturity” postignu: dečki (13-14), djevojke (13)
- Menstruacija:
 - 4 tjedni interval
 - Različite reakcije
 - Može utjecati na efikasnot igračice
 - Treneri trebaju to razumjeti i prilagoditi se toj situaciji.

OPŠTE KARAKTERISTIKE

Vrućina i mraz

- 37 st. je idealna temperatura tjela
- Djeca imaju nižu sposobnost prilagoditi se vrućini
- Na sunčan dan dječja tjela se brza sagrivaju:
 - To jih napravi sporije i nezainteresirane
 - Prihvate više energije što može tijelo prihvatiti
- Djeca izgube tjelesnu temperaturu brže nego odrasli
 - Kad je hladno treba djecu dobro zagrijati sa vježbama za zagrijavanje.

MOTORIČKI RAZVOJ

- Treining treba biti cjelovit, uključuje različite sportove
- Djecu ne treba rano specializirati u samo jedan sport.

Godine, stanje razvoja	Glavne djelatnosti
4 - 6	Treining bazičnih pokreta kako je: trčanje, skokovi i poskoki, puzanja, okreti, bacanja, hvatanja... Svi sportovi koji nisu komplicirani mogu se primjeniti (atletika, gimnastika)
7 - 9	Treining sportova kde se kombiniraju različita kretanja (trčanje i skokovi, trčanje i bacanje...).

MOTORIČKI RAZVOJ

Godine i stanje razvoja	Glavne djelatnosti
Prije puberteta	Sve vrste motoričkog treninga Skoro svi sportovi mogu se upotrebiti ili biti prilagođeni, tako da su mladi uspješni
Za vrijeme puberteta	Okrepiti i još više razviti što su naučili do sada
Posle puberteta	All-round trening i specializacija u jedan sport.

MENTALNI RAZVOJ

5-7 godina

- Pokaži češće neko kaži
- Daj konkretne instrukcije
- Djeca ne žele čekati: pokaži (demonstriraj) i odmah treba početi sa vježbom
- Mala dejaca (4 to 6) žele se igrati jednostavne igre sa što manje pravila

MENTALNI RAZVOJ

7/8 - 11/12 godina

- Instrukcije dopunjuju demonstraciju
- Treba primeniti što više različitih igara (široki razvoj motorike)
- Mogu pratiti nekoliko jednostavnih pravila i mogu postepeno učiti i više komplicirana pravila.

MENTALI RAZVOJ

12/13 godina - Pubertet

- Mladi ljudi za vrijeme puberteta su vrlo različiti
- Da nastave sa razvojem mladi ljudi trebaju prihvatiti više odgovornosti (rješavaju svoje probleme)
- Više komplikovane vježbe mogu se upotrebiti za vrijeme igre i treninga.