

Академија струковних студија Шабац

# Rano otkrivanje darovitosti i selekcija dece za sport

- ✓ Definicija talenta
- ✓ Mogućnosti ranog otkrivanja sportske darovitosti
- ✓ Zašto selekcija u sportu?
- ✓ Faze sportske selekcije i razvijanje talenta
- ✓ Primer programa *Kids' Athletics*

# Šta je identifikacija talenta?

- Identifikovati (detektovati) talenat znači:

***Otkriti nešto skriveno***



# Zašto je važno identifikovati talente u sportu?

- Pružanje šanse detetu da otkrije i razvije svoje prirodne (a skrivene, latentne) potencijale
- Povećanje broja vrhunskih takmičara i pomeranje ljudskih granica
- Promocija sporta i njegovih benefita
- Smanjenje štetnih efekata nestručne selekcije
- Smanjenje troškova nacionalnih federacija
- Unapređenje rada klubova i granskih saveza



# Ograničenja selekcije

## ■ Etički i socijalni razlozi

- ✓ Da li je vrhunski sport želja deteta?
- ✓ Ambicije roditelja
- ✓ (Ne)sposobnost i (ne)znanje trenera
- ✓ Motivacija



## ■ Tehnička ograničenja

- ✓ Teškoće u prognozama talenta koji se suočava sa burnim razvojnim promenama
- ✓ Teškoće u izboru pravog trenažnog modela



# Pretpostavke rane selekcije

- Definirati pouzdane prediktivne testove za dugoročnu prognozu
- Sportska nauka za sada **ne** poseduje pouzdane alate (testove) za identifikaciju talenata i predikciju rezultata
- Odabrati metode treninga koji dugoročno obezbeđuju razvoj antropomotoričkih sposobnosti i motornih veština
- Permanentna edukacija vaspitača i trenera
- Objektivnost vaspitača (i trenera)
- Podsticanje motivacije



# Kriterijumi za identifikaciji talenata u sportu

- Aktuelne fizičke sposobnosti pojedinca veće od proseka
- **Veoma brz razvoj motoričkih sposobnosti** (za isto vreme sportista brže napreduje od svojih vršnjaka, odnosno, poseduje veću „**trenirljivost**“)
- Konstantna **motivacija** sportiste da napreduje (**postojanost želje** za učenjem i napredovanjem)



# Kako sprovoditi selekciju?

- Identifikacija talenata mora da bude planski proces, a ne posledica prirodne selekcije
- Čest uzrok pogrešne selekcije su **akceleranti** (dečaci i devojčice sa ubrzanim razvojem i bržim hormonskim sazrevanjem)
- U selekciji bi trebalo da učestvuju svi društveni faktori – od škola i sportskih klubova do **države**
- **Primena savremene nauke**
- Permanentna **edukacija** trenera i vaspitača



# Faze sportske selekcije

## 1. Otkrivanje (prepoznavanje) talenta

- Nemoguće je ustanoviti da je dete talenat tačno za određenu sportsku disciplinu

## 2. Razvoj talenta

- Talenat se razvija godinama kroz planski trening i dominantan tretman opšte motorike (*Motor Skills*)

## 3. Usmeravanje

- Sport se bira između 9-e i 10-e godine

## 4. Specijalizacija

- Izbor konkretne discipline (ili pozicije)

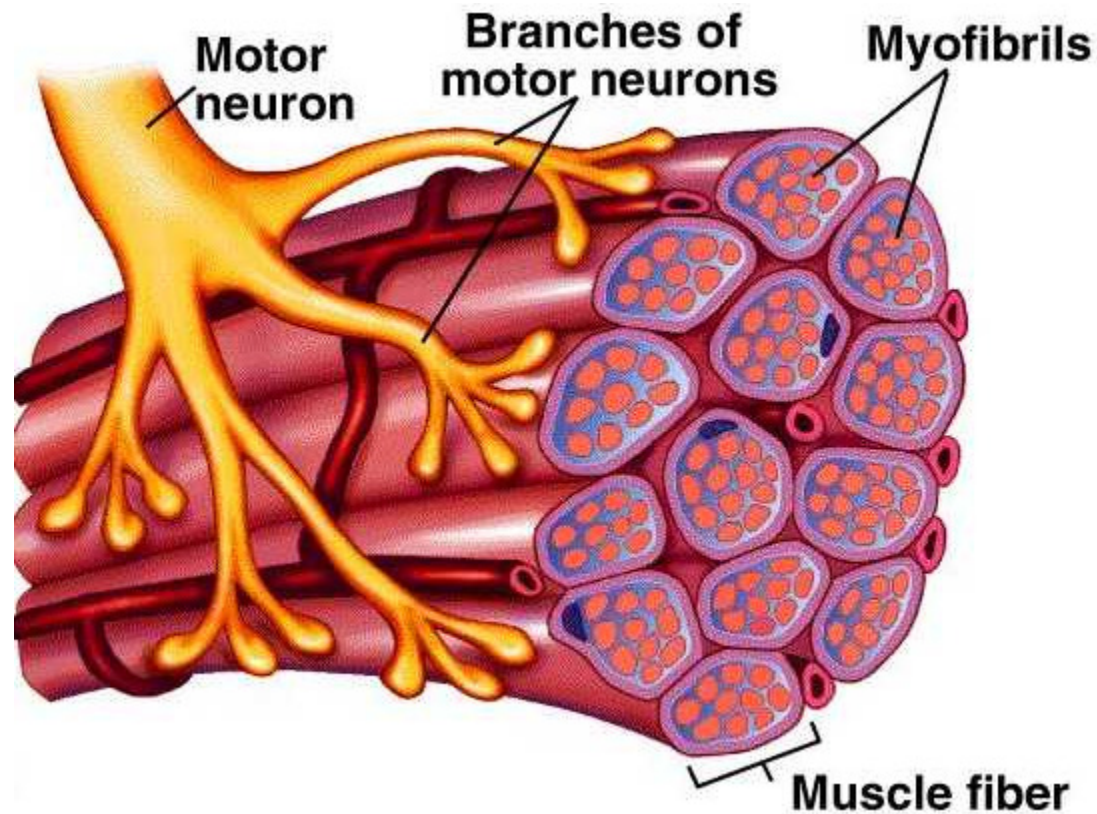
## 5. Usavršavanje

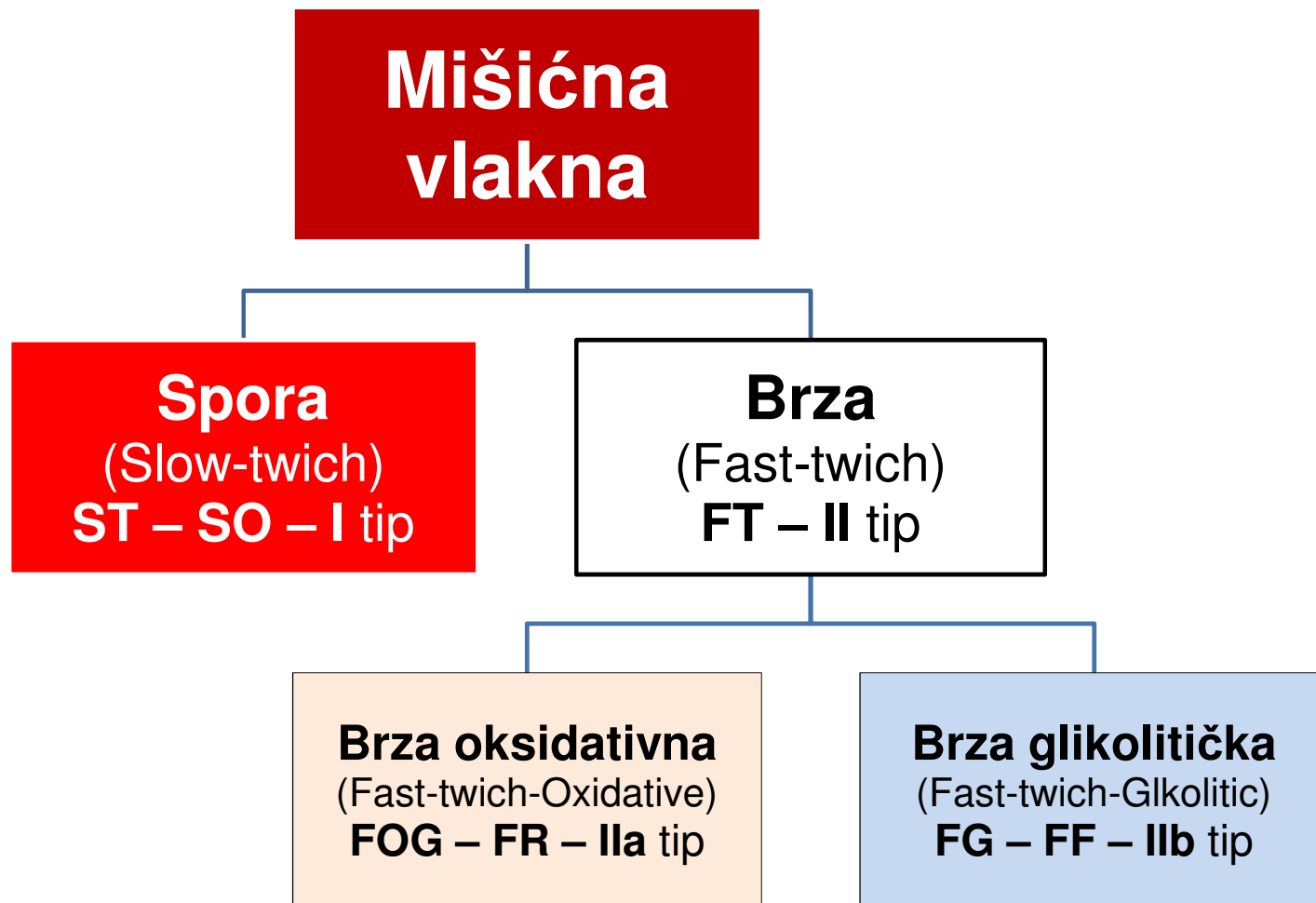
- Odvija se do pune takmičarske zrelosti





# Glavne osobine mišićnog vlakna određuje promer nervnog vlakna koje ga inerviše





## Zastupljenost sporih (ST) mišićnih vlakana u pojedinim skeletnim mišićima

m. Biceps brachi	49%
m. Triceps brachi	33%
m. Deltoideus	47%
m. Vastus lateralis	51%
m. Erector spinae	56%
m. Gastrocnemius	58%
m. Soleus	84%



# **Bosco – protokol na “ergo-džampu” za procenu % brzih vlakana**

**(Varijanta: *Counter movement jump*)**



# Geni odgovorni za razvoj sportskih sposobnosti

1. **VEGF** – *Vaskularni-Endotelijal-Growth-Factor*

2. **EPO** – Eritropoetin

3. **Geni za stukturiranje tetiva**

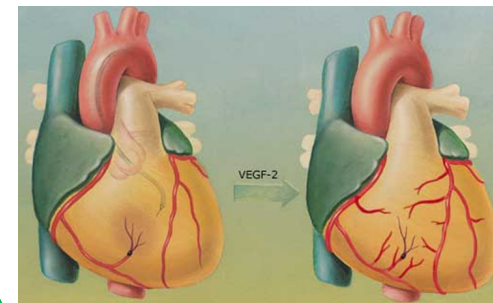
4. **Geni kandidati**

5. **ACE** – *Angiotenzin-Converting-Enzyme*

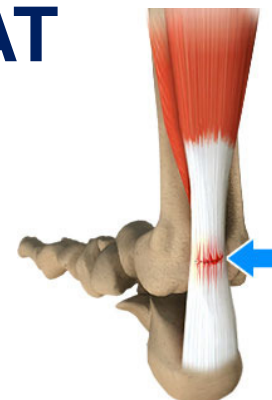
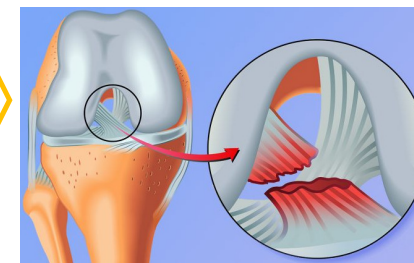
6. **ACT3** – *Alfa Actinin 3*

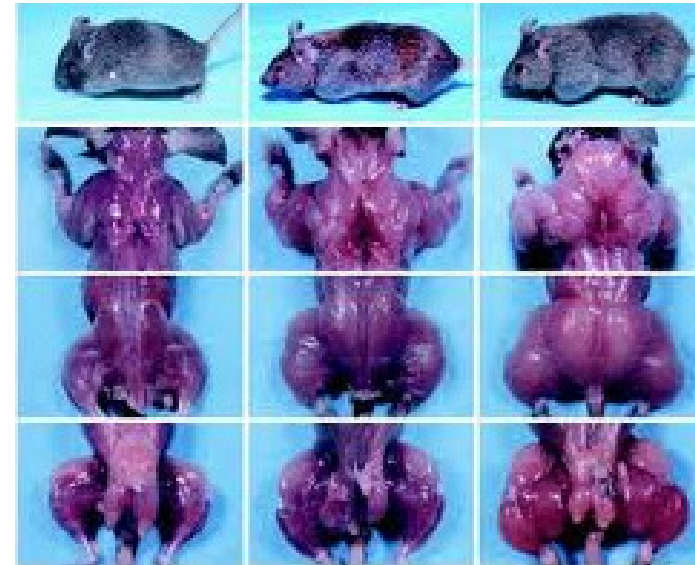
7. **ILGF1** – *Insulin-Like-Growth-Factor*

8. **Miostatin Gen**★



**VO<sub>2</sub>Max & AT**





# Talent vs. Training u sportu

- *Stari treneri:* 90% uspeha u sportu je **rad**
- *Moje iskustvo:* 90% uspeha je **talenat**
- *Naučni stav savremene kineziologije:*  
**100% - talenat**  
&  
**100% rad (treening)**



# Preporuke ambicioznim roditeljima

- Slobodna igra je osnov motoričkog razvoja dece predškolskog uzrasta
- Nije preporučljivo prerano uključivanje dece u sportske klubove
- Razvoj opštih sposobnosti i veština (*Motor Skills*) je prioritet do polaska u školu
- Sa ozbiljnim (redovnim) sportskim treningom deteta preporučljivo je da se počne između 8. i 9. godine (tek po završetku prvog razreda osnovne škole)
- Rana specijalizacija i opredeljenje samo za jedan sport je štetno za dečji razvoj
- Dobro je da se dete samo opredeli za konkretan sport (nakon što proba više njih)
- Tokom treninga akcenat se stavlja na zadatak (proces učenja), a ne na cilj (rezultat)
- Opasno je da roditelji projektuju svoje ambicije i iskrivljuju motivaciju deteta
- Veoma je važno da se što duže neguje (i koristi) **intrinzička** motivacija deteta







# Postavljanje ciljeva

(Step by step motivation)



# Kids' Athletics

- Svetska Atletska Federacija (**IAAF**) ispitala je trenutnu situaciju u praksi rada sa decom širom sveta i na osnovu toga kreirala projekat prilagođen realnoj situaciji
- Došlo se do sledećih saznanja o trenutnoj situaciji:
  - ✓ Postoje brojne teškoće u omasovljenju atletike (treninga i takmičenja) u većini zemalja
  - ✓ U savremenoj atletici (i sportu uopšte) dominira elitizam i preuranjena specijalizacija
  - ✓ Mnogo infrastrukturnih problema (nedostatak opreme i objekata u mnogim zemljama)
  - ✓ Među decom vlada mišljenje da je atletika veoma težak i dosadan sport
  - ✓ Velika konkurencija sa drugim (atraktivnijim) sportovima (npr. fudbal, košarka, odbojka...)
  - ✓ Izraziti **pad motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dece**



# Fizičke sposobnosti dece u EU

- Tokom poslednjih 30 godina telesne dimenzije dece školskog uzrasta su se povećale, dok su se fizičke radne sposobnosti smanjile

Pokazatelj	Trend rezultata
Telesna visina (Body Height)	Veća za 3.1 cm
Telesna težina (Body Weight)	Teža za 2.5 kp
Trčanje na 800 m	Sporija za 12 sec
Penjanje uz konop (3m)	Slabija za 3 sec

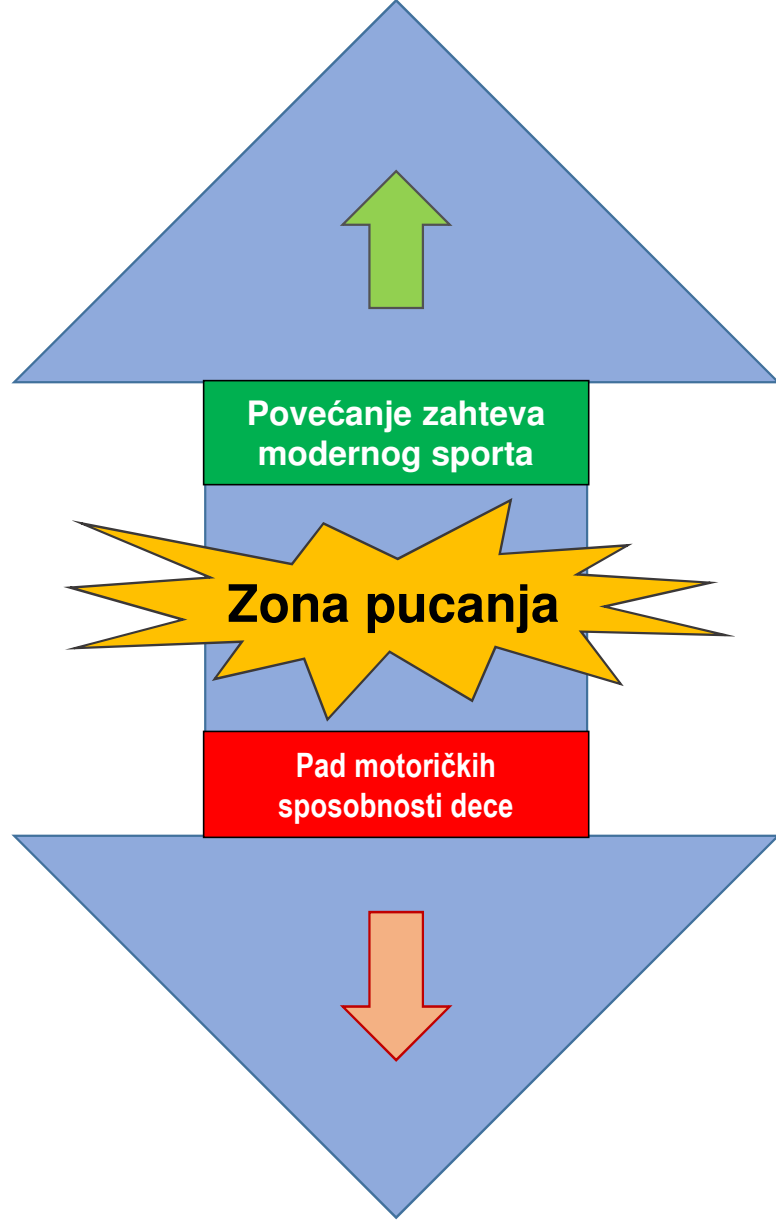
- Posledica ovog trenda je porast broja posturalnih poremećaja

Deo tela sa poremećajem	1987.	2017.
Kičmeni stub	60%	85%
Stopala	35%	60%





## Aktuelni problem vrhunskog sporta



## Posledice pada sposobnosti



# Zašto *Kids' Athletics*?

- Osnovni ciljevi:
  - ✓ Prilagođavanje realnim uslovima u većini zemalja
  - ✓ Uvažavanje stalnog razvoja (evolucije) dece
  - ✓ Povećanje dečje motivacije za atletske sadržaje
  - ✓ Obezbediti uslove za optimalan motorički, funkcionalni i psiho-socijalni razvoj**ZA SVAKO DETE**
  
- Sačuvati sportsku logiku atletike za decu:
  - ✓ Obezbediti kontrolisano **TAKMIČENJE** tokom čitave godine
  - ✓ Iskoristiti takmičenje kao glavni element za struktuiranje svih drugih elemenata (obuku, trening, učenje i razumevanje, pravila, familijarizaciju sa atletskim rekvizitima...)

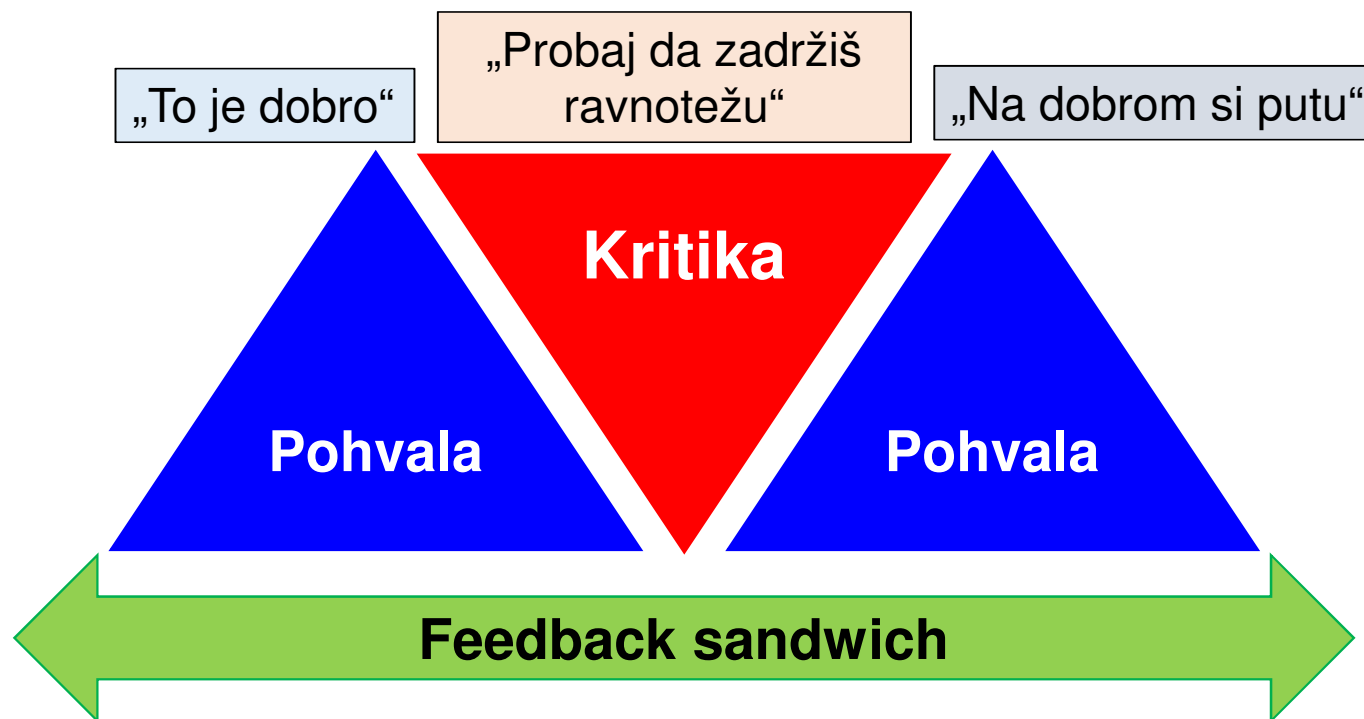


# Kako Kids' Athletics?

- Kids' Athletics takmičenja su prilagođena deci
  - ✓ Prilagođeno uzrasnim mogućnostima i otvoreno za svakog
  - ✓ Interesantno, kratko, lako dostupno, **timsko**
- Sačuvati sportsku logiku atletike za decu:
  - ✓ Obezbediti kontrolisano **TAKMIČENJE** tokom čitave godine
  - ✓ Iskoristiti takmičenje kao glavni element za struktuiranje svih drugih elemenata (obuku, trening, učenje i razumevanje, pravila, familijarizaciju sa atletskim rekvizitima...)
- **Osnovne metode** u radu sa decom:
  - ✓ **Imitacija** (80% sadržaja dete uči kroz ono što vidi)
  - ✓ **Kompleksni metod** – Demonstracija – Objašnjenje – Vežbanje – Ispravljanje
    - ✓ **Na primer:** „Gledaj!“ ili „Probaj ovo“...
    - ✓ Dobro izvođenje uvek mora da bude potvrđeno
    - ✓ Korekcije moraju da budu **jasno** iskazane



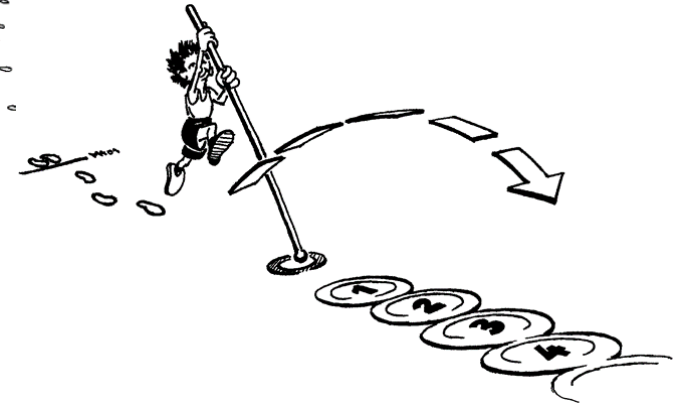
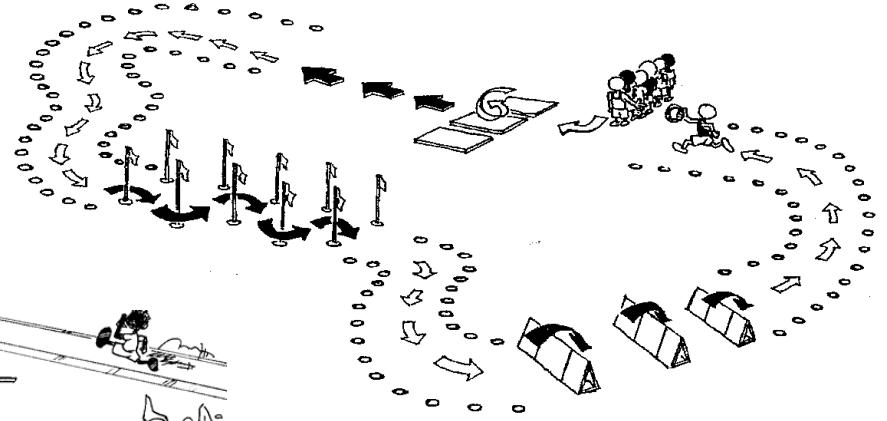
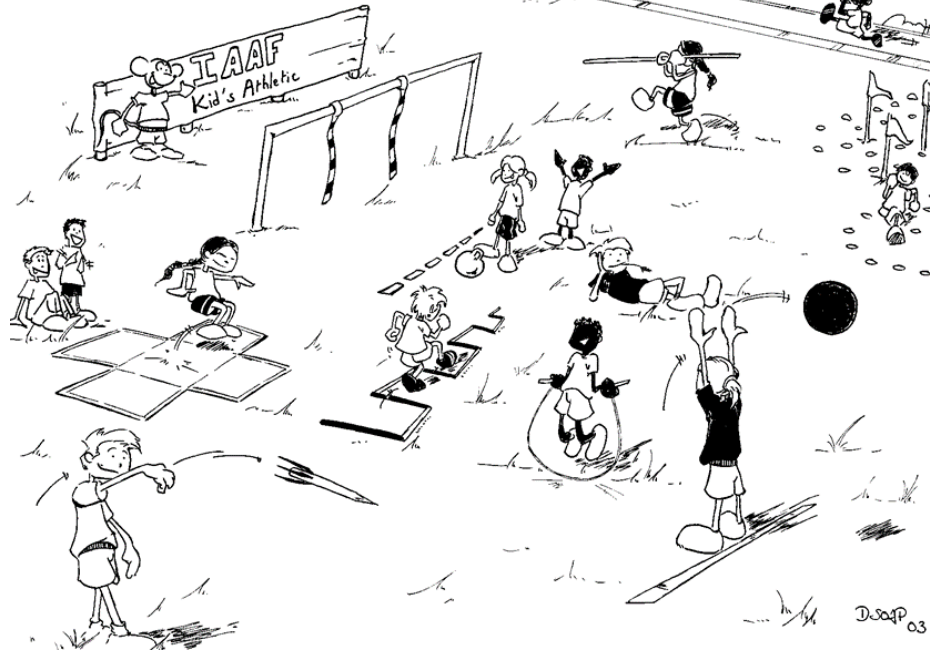
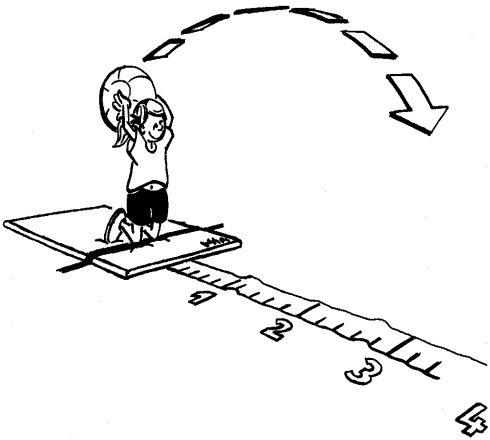
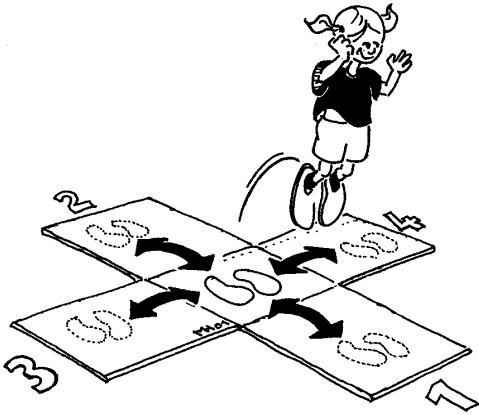
# Komunikacija



- Trener govori jasno
- Šalje konzistentne poruke
- Proverava da li ga je sportista razumeo
- Trener sluša sportistu...

# Kids' Athletics

(Neki sadržaji)





# Motorne veštine & Sportska tehnika

- Motorna veština (*Motor Skills*) nije isto što i sportska tehnika
  - ✓ **Motorne veštine** predstavljaju koordinisano izvođenje osnovnih filognetskih motornih radnji (hodanje, trčanje, skakanje, bacanje) u različitim situacijama
  - ✓ **Sportska tehnika** je osnovna celina obučenog dinamičkog stereotipa
  - ✓ **Sa decom predškolskog uzrasta se radi isključivo na razvoju motornih veština**
- **Karakteristike motornih veština:**
  - ✓ Tačni i pravovremeni pokreti
  - ✓ Izvođenje bez napora (fiziološki efikasno)
  - ✓ Lakoća, konzistentnost i zadovoljstvo tokom izvođenja
  - ✓ Brzina i preciznost izvođenja pokreta
  - ✓ Postignuće željenog rezultata (zadataka)
- Osnovne **faze razvoja motornih veština** su:
  1. *Početni nivo* – Formiranje predstave o pokretu
  2. *Međunivo* – Učenje (isprobavanja motorne veštine)
  3. *Napredni nivo* – Vešto izvođenje pokreta

