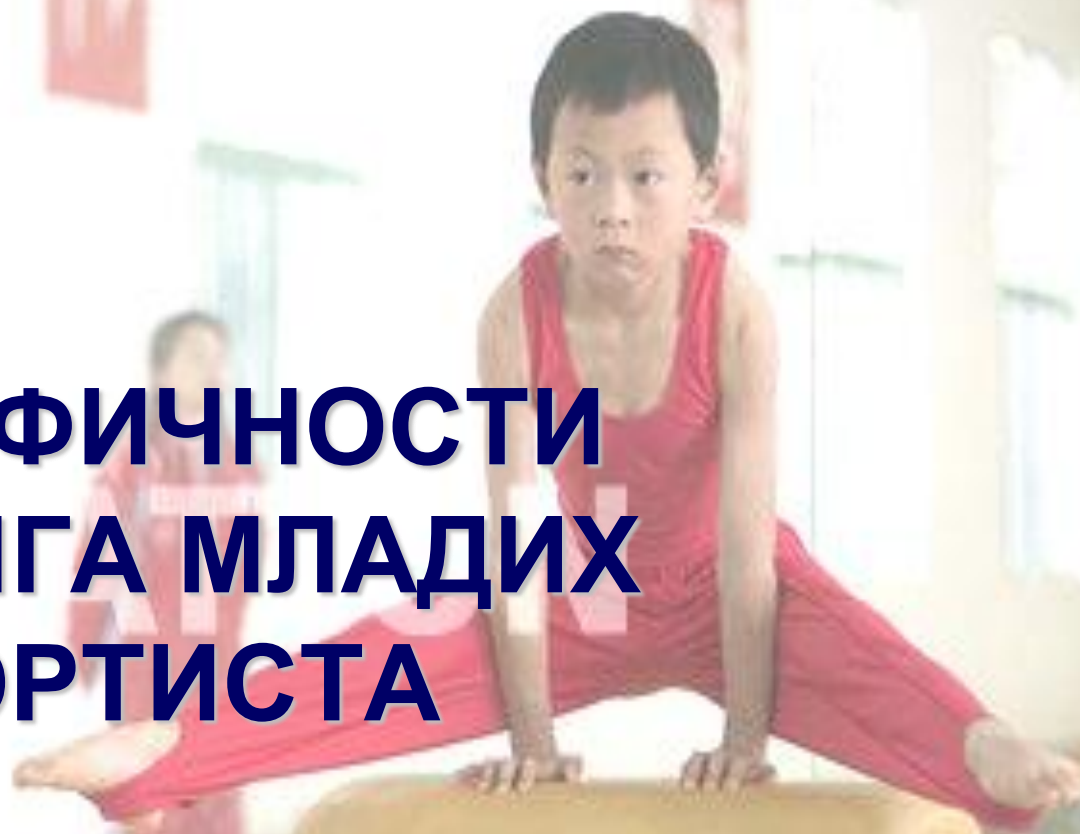


СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА МЛАДИХ СПОРТИСТА



天津 春合

Осмишљавање дугорочног програма тренинга

- **Успех у сваком подручју, па и у спорту, резултат је планираног, напорног рада и одрицања.**
- **Тренинг је процес понављајућег, прогресивног вежбања или рада који унапређује потенцијал за постизање оптималног кретања.**
- **За спортисту, то је дугорочни програм тренинга за кондициону спремност тела и ума у односу на специфичност такмичења, а води до савршености кретних навика.**

天津市香合

- **Важно је планирати дугорочан развој спортисте, а не само обликовати годишњи програм тренинга.**
- **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, уместо да у кратком року “изгори”.**
- **Често, спортски програми за децу oponaшају програме добро познатих врхунских спортиста (репрезентативаца и њихових тренера).**



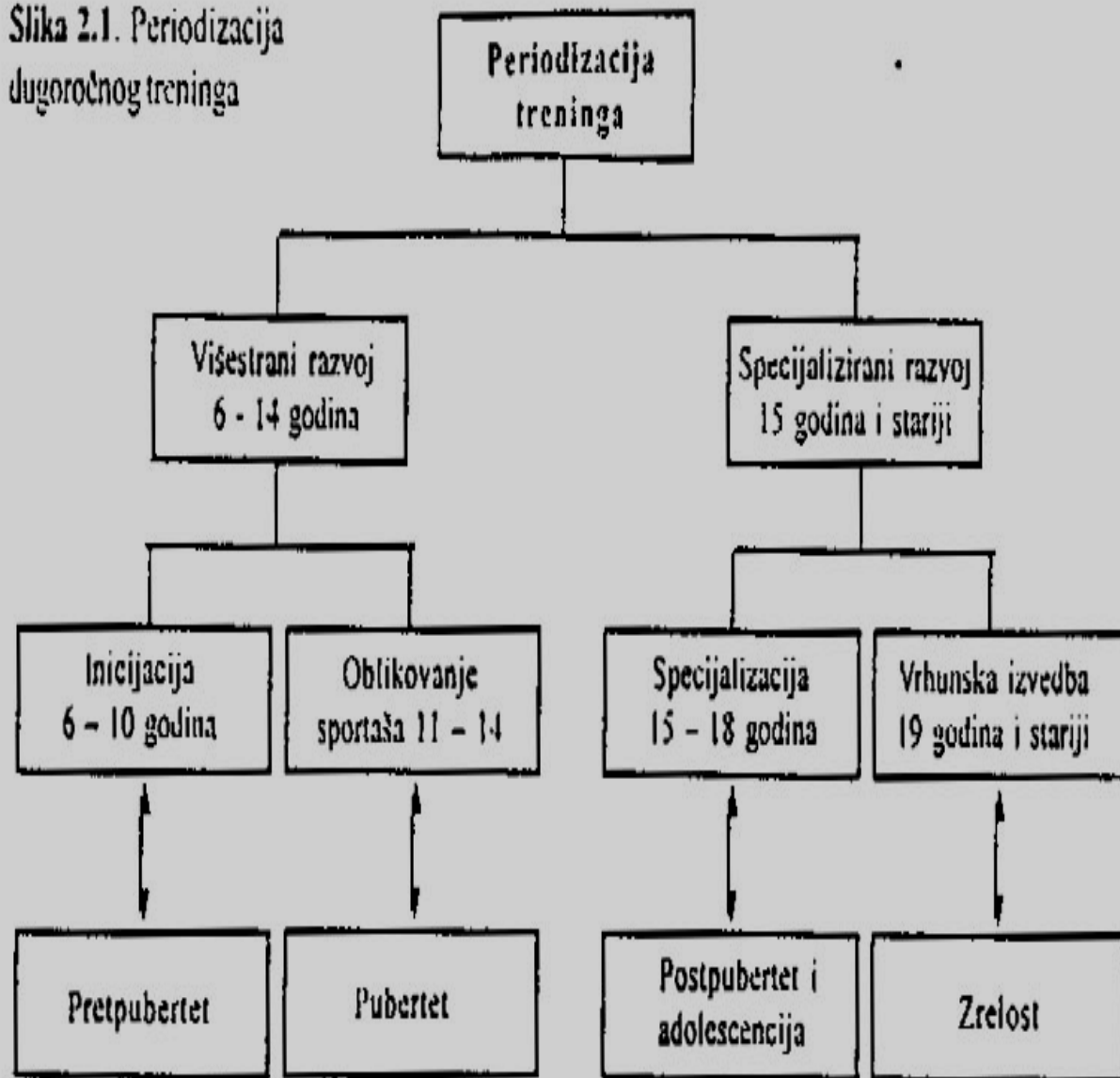
Вишестрани развој

- 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.
- Тако деца постају моторички и функционално способна за усвајање базичних способности у различитим појединачним и екипним спортовима (атлетика, кошарка, фудбал).

Poređenje između rane specijalizacije i višestranog razvoja

<u>Rana specijalizacija</u>	<u>Višestrani program</u>
Brzi napredak	Sporiji napredak
Najbolji rezultat se postiže u uzrastu od 15-16 godina, uzrokovano brзом prilagodljivošću	Najbolji rezultat se postiže u uzrastu od 18 godina i kasnije, odnosno u doba telesne i psihološke zrelosti
Nesigurnost na takmičenjima	Takmičarska (igračka) stabilnost na takmičenjima
U uzrastu od 18 godina mnogi su sportisti 'izgoreli' i napustili sport	Dugotrajna sportska karijera
Podložan povredama	Manje povreda

Slika 2.1. Periodizacija dugoročnog treninga



Спортска специјализација

- Хронолошки узраст – календарски,
- Биолошки узраст – односи се на физиолошки развој органа и органских система
- Анатомска зрелост – се односи на неколико фаза анатомског раста:
 1. Рано детињство 0-2 године,
 2. Предшколски узраст 3-5 год., а старији 5-7 год.,
 3. Школски узраст 7-18 година.
 4. Младе одрасле особе – 19-25 година.

天津市春合

Тренинг младих спортиста

- Сви принципи тренинга младих спортиста ослањају се и поштују физиолошке карактеристике у претпубертетском и пубертетском добу, као и за време адолесценције.
- Тренинзи могу бити усмерени на развој снаге, аеробне и анаеробне способности.
- Не смеју бити слични тренинзима одраслих спортиста.
- Снага се код деце повећава доминантно захваљујући неуролошким факторима, а не са повећањем мишићне масе – обима.
- Код адолесцената, снага се повећава на рачун мишићне масе – обима.



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

