

OSNOVE PROGRAMA TRENINGA MLADIH SKIJAŠA UZRASTA DO 16 GODINA

Robert Ropret¹

¹Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Iskustva iz dosadašnjeg rada sa decom u takmičarskom alpskom skijanju ukazuju da pristup treningu i takmičenjima nije adekvatan. Uglavnom se brzo prelazi na specifičan rad koji daje brze rezultate ali i ograničenja, česte povrede i rano odustajanje od sporta. Mnogo je takmičenja, malo rada na osnovnoj tehnici, bez zabave i zadovoljstva u treningu. Imajući u vidu da se u poslednjim decenijama sportska karijera značajno produžila i da su se stvorile mogućnosti za duži razvoj karijere i održavanje vrhunskih rezultata, ukazala se potreba sa drugačijim pristupom u planiranju treninga mladih takmičara.

Osnove dugoročnog planiranja

Dosadašnja praksa obiluje primerima pogrešnog pristupa rada sa decom (LTAD, 2008):

- Nedostatak zabave i zadovoljstva u trenažnom procesu;
- Modeli treninga i takmičenja odraslih se preslikavaju na modele mladih;
- Odnos treninga i takmičenja je neadekvatan. Broj takmičenja i treninga posvećen takmičenju je prevelik u odnosu na broj treninga tehnike i bazičnih motoričkih sposobnosti;
- Cilj i zadaci treninga su usmereni na ishod (pobedu) umesto na procese (optimalni trening i razvoj);
- Vrednuje se samo rezultat i pobeda;
- Treninzi se ne prilagođavaju razlikama razvoja dečaka i devojčica;
- Planiranje rada i selekcija se vrši prema hronološkom umesto prema biološkom-razvojnom uzrastu;
- Treneri ne poznaju karakteristike senzitivnih i kritičnih perioda u razvoju mladih;
- Treneri zanemaruju mogućnosti koje pruža sport za integralni razvoj deteta;
- Najbolji treneri rade sa vrhunskim sportistima, dok volonteri ili treneri sa nižim zvanjem i iskustvom rade sa decom u uzrastu koji je kritičan za dugoročni razvoj sportske karijere;
- Sportisti na višem nivou razvoja imaju bolju podršku, što znači da je za sportiste u razvoju podrška mala ili je nema;
- Treneri, sportisti, roditelji kao i službenici saveza, klubova i ostalih sportskih institucija, uglavnom nisu obrazovani u smislu pravilnog planiranja i razvoja sportske karijere;
- Samo 2% trenera prati promene razvoja dece (morfološke, motoričke) u cilju optimizacije treninga i razvoja veština u senzitivnim i kritičnim periodima.

Optimalan razvoj sposobnosti i postizanje vrhunskih rezultata u skijanju moguće je organizacijom sporta koja polazi od deteta, sporta i dokumenata kojima je predviđen planski razvoj skijaša i njegovih rezultata. Suština sporta dece i omladine nije postizanje vrhunskih sportskih rezultata unutar datog uzrasta, već ispunjenje planskih dokumenata koja se odnose na svaki od perioda iz razvoja sportiste. Sport dece i mladih treba da ispuni preduslove za vrhunski seniorski sport (Jevtić, Ropret, 2011).

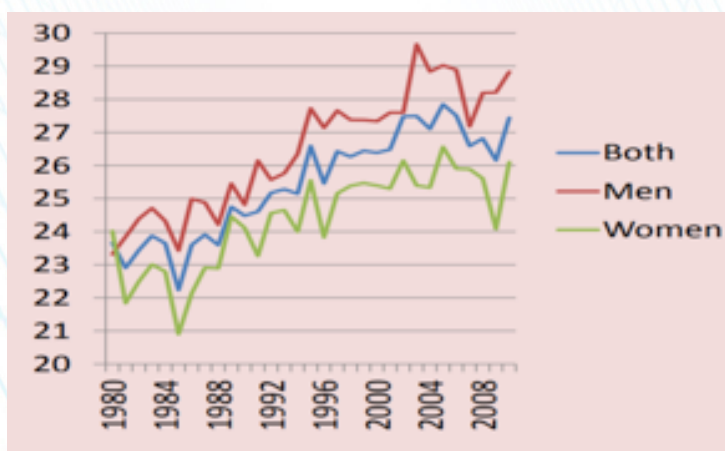
Dugoročno planiranje sportske karijere (Long term athlete development – LTAD) predstavlja koncept usmeren na formiranje generalnog okvira razvoja mladih skijaša zasnovanog na karakteristikama rasta i razvoja, prijemčivosti (treniabilnosti) organizma za stimulse vežbanja kao i načinu povezivanja i integrisanja saznanja iz ovih oblasti. Koncept je zasnovan na sledećim postavkama (LTAD, 2008):

1. Trajanje procesa višegodišnjeg razvoja podrazumeva period koji najkraće traje 10

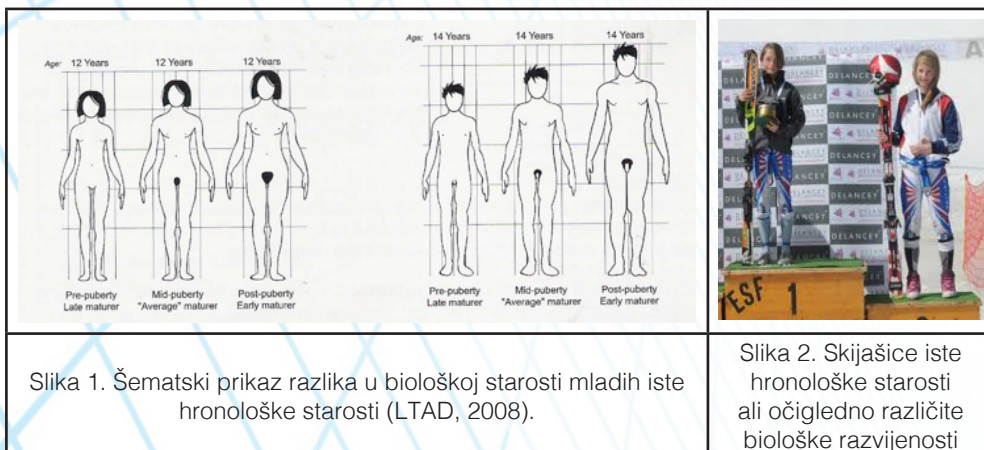
godina ili najmanje 10000 sati treninga, odnosno 13 godina treninga za postizanje rezultata na nivou učešća u olimpijskom timu, a 15 godina za osvajanje olimpijske medalje.

2. **Obučavanje i razvoj sportiste treba da se vrši kroz zabavu.** Razvoj opštih sposobnosti i usvajanje veština se odvija kroz igru, zabavu i sa potpunom usmerenošću prema detetu (ABC's sporta: A-agility, B-balance, C-coordination, S-speed). Dete koje ne usvoji bazične veštine imaće poteškoća u kasnijoj realizaciji sportskih navika. Deca pre puberteta treba da razviju sposobnosti i ovladaju veštinama kroz prirodne oblike kretanja: puzanja, hodanja, trčanja, poskoke, skokove, preskakanja, provlačenja, penjanja, višenja, ljuljanja, guranja, vučenja, bacanja, hvatanja, klizanja, plivanja...
3. **Specijalizacija**, rana ili kasna, sprovodi se u zavisnosti od karakteristika sportske grane, discipline. Rana specijalizacija vodi ka jednostranosti, nedovoljnom razvoju osnovnih veština, povredama, preranom sportskom sazrevanju, zasićenju i na kraju napuštanju sporta! Skijanje pripada grupi sportova kasne specijalizacije u kojem prosek starosti osvajača podijuma kod žena je 26 a muškaraca 29 godina (Grafikon 1.).

Grafikon 1. Prosečna starost pobednika Svetskog kupa, 1980-2008 (Kipp, 2015).



4. Promene u rastu i razvoju se ne dešavaju kod dečaka i devojčica na isti način i ne u isto vreme. Značajno je razlikovati pojmove "hronološki" i "biološki" uzrast. Hronološki uzrast podrazumeva broj godina i dana u odnosu na datum rođenja. Deca iste hronološke starosti mogu se međusobno razlikovati i do nekoliko godina u pogledu svoje biološke razvijenosti što dovodi do neravnopravnog odnosa u nadmetanjima i u selekciji (Slika 1 i Slika 2). Razvijenost može biti različita u fizičkom, mentalnom, kognitivnom i emocionalnom smislu. Razvoj i period ulaska u pubertet se mogu pratiti putem „Pika (vrhunca) brzine rasta u visinu“ (PBV). Vreme pojave pikova je različito kod devojčica i dečaka. Neposredno posle početka ubrzanog rasta javljaju je uobičajeni prvi znaci adolescencije – rast grudi kod devojčica, rast testisa i penisa kod dečaka a kratko posle toga i pubičnih dlaka. Menarha se javlja kasnije u odnosu na početak PBV. Pojave ovih fenomena se mogu sasvim normalno javiti dve i više godina pre ili kasnije u odnosu na prosek.



Slika 1. Šematski prikaz razlika u biološkoj starosti mladih iste hronološke starosti (LTAD, 2008).

Slika 2. Skijašice iste hronološke starosti ali očigledno različite biološke razvijenosti

8. **Planiranje takmičenja mora da bude u skladu sa uzrastom i sposobnostima.** Na početnim nivoima razvoja sportiste fizički (opšti) kapacitet ima prednost nad takmičenjem dok, na kasnijim nivoima, razvoj sposobnosti (specifičnih) značajnih za uspešno takmičenja postaje primaran fokus planiranja. Nivo i dužina takmičarske sezone su podređene navedenim principima LTAD. Previše takmičenja i nedovoljan broj treninga utiču na (ne)razvijenost bazičnih veština. Postavlja se pitanje na kojem nivou su deca sposobna da pravilno podnesu stres takmičenja, odgovornost, očekivanja, pobjeda i poraza. Sportske organizacije moraju da prilagode sisteme takmičenja zahtevima razvoja.
9. **Sistem usklađivanja i integriranja,** osim sportskih klubova, treba da obuhvati i fizičko vaspitanje, školski sport, rekreaciju i takmičarski sport. Naročito kod sportova kasne specijalizacije koji mogu da imaju osnovu u drugom sportu, školskom sportu, nastavi fizičkog vaspitanja.
10. **Kontinuitet razvoja.** U suštini, LTAD treba da pokreće tekuću edukaciju i informisanje državnih, regionalnih, lokalnih službi, medija, sportske administracije, trenera, roditelja, naučnika, o međusobnim vezama, odnosima i saradnji između fizičkog vaspitanja, školskog sporta, rekreativnih organizacija i vrhunskog sporta.

Imajući u vidu navedeno, koncept Dugoročnog planiranja sagledava razvoj karijere sportiste kroz nekoliko faza. **Faze su zasnovane na karakteristikama biološkog, socijalnog i psiho-motornog razvoja deteta.** U definisanju zadataka, za svaki od prostora razvoja, neophodno je uvažiti postojanje, a potom i dinamiku i karakteristike senzitivnih i kritičnih perioda u motoričkom razvoju sportiste.

Na osnovama koncepta dugoročnog planiranja sačinjen je program rada sa skijašima uzrasta 6-16 godina i na taj način što je podeljen na 6 faza (Slika 3.).

Na osnovu iskustava i literature skijaških organizacija Kanade, SAD, Austrije, Slovenije i Engleske, u Prilogu su predstavljene karakteristike plana i programa treninga za svaki od perioda: U6, U8, U10 (Tabela 1a), U12, U14 i U16 (Tabela 1b). Za svaki uzrast navedeni su: Cilj, Godišnji obim treninga sa razrađenim sadržajima opšteg i specifičnog treninga, Struktura specifičnog treninga.



UČENJE OSNOVA SPORTA			UČENJE TRENIRANJA I TAKMIČENJA		
0 – 6	6 – 8	8 – 10	10 – 12	12 – 14	14 – 16
U6	U8	U10	U12	U14	U16

Slika 3. Faze programa prema uzrasnim periodima

Zaključak

Aktuelni koncepti treninga rada sa mladim takmičarima uglavnom nisu prilagođeni razvojnim karakteristikama dece, sistem takmičenja je kopija seniorskog sistema, pobjeda je jedino merilo uspeha, treninzi su u formi drila bez imalo zabave i zadovoljstva za decu. U pristupu koncipiranja sadržaja i obima rada mora se voditi računa o dužini karijere, sposobnostima dece, fazama razvoja određenih sistema i spremnosti organizma da prihvati trenažne uticaje kao i da se sistem selektiranja vrši prema biološkim karakteristikama dece.

Na osnovu iskustava i literature skijaških organizacija Kanade SAD, Austrije, Slovenije i Engleske kao i navedenih osnovnih principa razvoja dece i njihovih sposobnosti predložen je program rada sa decom uzrasta 6-16 godina.

Tabela 1a. Program takmičarskog skijanja (U6 – U10)

UČENJE OSNOVA SPORTA		
U6 Uzrast: 4 i 5 god. Godine u sportu: 0-1	U8 Uzrast: 6 i 7 god. Godine u sportu: 0-2	U10 Uzrast: 8 i 9 god. Godine u sportu: 2-4
CILJ: Sport kao zabava. Razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti i veština (ABC sporta). U skijanju razvoj osnovnih skijaških veština	CILJ: Usvajanje veština značajnih za skijanje (dinamičke ravnoteže; nezavisnih pokreti rotacije trupa i nogu; kontrola rubljenja; osećaj pritiska podloge).	CILJ: dvostruki: razvoj tehnike i razvoj motoričkih sposobnosti. Početak primene kondicionih treninga 1-2 nedeljno
GODIŠNJI OBIM TRENINGA		
310-350 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. Obezbediti deci <u>organizovanu</u> fizičku aktivnost najmanje 60 min dnevno. Ne treba dozvoliti više od 60 minuta sedeće aktivnosti u kontinuitetu (osim kada spavaju). Mogućnost realizacije motoričke aktivnosti u parkovima, sportskim terenima, salama i sl., sa roditeljima, u sportskoj organizaciji i predškolskoj ustanovi. Učešće u mnogo fizičkih aktivnosti. Istraživanje individualnih sposobnosti koordinacije i ravnoteže. Učešće u timskim sportovima (sportske igre) sa ciljem razvoja timskog rada, etike i fair-play-a.	310-350 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 85 dana <ul style="list-style-type: none"> • leti 2-3 nedeljno • zimi 1-2 nedeljno skijanje – ukupno do 30 dana (situacijsko skijanje do 23 + takmičarske postavke do 3+ dana takmičenja do 5) - skijanje se odvija u toku zime, odnosno nema letnjeg skijanja na glečerima Razvoj veština kroz planski i organizovan rad u formi zabave. Učešće u nekoliko sportova sa naglašenim karakteristikama koordinacije i ravnoteže. Učešće u timskim sportovima sa ciljem razvoja timskog rada, etike i fair-play-a. Učešće u 3 sporta	310-350 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 85 dana <ul style="list-style-type: none"> • leti 3 nedeljno • zimi 2 nedeljno skijanje – ukupno do 50 dana (situacijsko skijanje do 37 + takmičarske postavke do 7+ takmičenja do 6) -skijanje se odvija od 15.10. do 15.4. (nema letnjih glečera). Učešće u više aktivnosti i sportova (do 3 sporta). Početak identifikacije primarnog u odnosu na komplementarne sportove.
STRUKTURA PROGRAMA		
	slobodno skijanje: 40%; trening: slobodno skijanje -20%; kapije 20%; postavke: simulacija trke 10%; takmičenja 10%. Postavke (10% treninga na snegu): GS 100% Takmičenja: 4-8 Odnos trke/trening: 1:6 Obim: SL 20%; GS 40%; SG 20%; staze sa preprekama 20%. Periodizacija: dobro strukturirana zabavna fizička aktivnost. Ostalo: medicinska ispitivanja-1;	slobodno skijanje: -40%; trening: slobodno skijanje -20%; kapije 20%; postavke: simulacija trke 10%; takmičenja 10%. Postavke (<20% treninga na snegu): GS 100%. Br. kapija/dan: GS – 100; SL - 300 Takmičenja: 4-8; Odnos trka/trening: 1:12-1:9 (kraj sezone). Obim: SL 20%; GS 40%; SG 20%; staze sa preprekama 20%. Periodizacija: dobro strukturirana zabavna fizička aktivnost. Ostalo: medicinska ispitivanja-1;

Tabela 1b. Program takmičarskog skijanja (U12 – U16)

UČENJE TRENIRANJA I TAKMIČENJA		
(K1 & K2)		(J1 & J2)
U12 Uzrast: 10 i 11 god. Godine u sportu: 4-6	U14 Uzrast: 12 i 13 god. Godine u sportu: 6-8	U16 Uzrast: 14 i 15 god. Godine u sportu: 8-10
CILJ: Razvoj motoričkih sposobnosti u funkciji razvoja držanja tela; Individualizacija tehničke, fizičke i psihološke pripreme; Učenje o principima ishrane; Identifikacija talenata	CILJ: Razvoj veština i motoričkih sposobnosti. Procenjivati opšte i specifične skijaške veštine, brzinu usvajanja veština, motivaciju, interesovanje i ovladanost tehnikom skijanja a ne takmičarske rezultate.	CILJ: Individualna i skijanju usmerena fizička priprema; Praćenje realizacije tehnike u uslovima takmičenja; individualizacija tehnike; Specijalizacija
GODIŠNJI OBIM TRENINGA		
310-315 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 90 dana • leti 3-4 nedeljno • zimi 2-3 nedeljno skijanje – ukupno do 75 dana (situacijsko skijanje do 40 + takmičarske postavke do 25 + takmičenja do 10) -skijanje se odvija tokom zime, odnosno nema letnjih glečera. Učešće u komplementarnim sportovima (2-3 sporta) uz definisanje jasnih ciljeva u primarnom sportu. Početak identifikacije primarnog u odnosu na komplementarne sportove.	320-330 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 100 dana • leti 3-4 nedeljno • zimi 2-3 nedeljno skijanje – ukupno do 100 dana (situacijsko skijanje do 35 + takmičarske postavke do 55 + takmičenja do 15) -skijanje se odvija od 15.septembra do kraja zimske sezone Učešće u komplementarnim sportovima kao izrazu varijabilnosti i načinu povećanja ukupnog obima odnosno aerobnih sposobnosti.	330 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 110 dana • leti 4-5 nedeljno • zimi 2-3 nedeljno skijanje – ukupno do 115 dana (situacijsko skijanje do 25 + takmičarske postavke do 75 + takmičenja do 25) -skijanje se odvija od 1.septembra do 1.jula Učešće u komplementarnim sportovima u cilju prevencije povređivanja, povećanja raznovrsnosti i razbijanja monotonije. Program je sa složenijom stukturom. Individualizacija programa. Integracija sportskih nauka, monitoring adaptacije
STRUKTURA PROGRAMA		
slobodno skijanje: nadgledano – 20%; nenadgledano -15%; trening: slobodno skijanje -15%; kapije 15%; postavke: simulacija trke 20%; takmičenja 15%. Postavke (<40% treninga na snegu): GS 70%, SL 30%. Br. kapija/dan: GS - 100-150; SL - 300-400; SG – 100; DH-elementi Takmičenja: 12-15; Odnos trka/trening: 1:7-1:6 (kraj sezone). Obim: SL 30%; GS 40%; SG 20%; DH 10%; staze sa preprekama 0%. Periodizacija: jednostruka. Ostalo: medicinska ispitivanja-1; terenska motorička testiranja-4;	slobodno skijanje: nadgledano – 20%; nenadgledano -15%; trening: slobodno skijanje -15%; kapije 15%; postavke: simulacija trke 20%; takmičenja 15%. Postavke (<65% treninga na snegu): GS 50%, SL 35%, SG 15%. Br. kapija/dan: GS - 150-200; SL – 400; SG – 150; DH- elementi Takmičenja: 16-20; Odnos trka/trening: 1:6 – 1:5 (kraj sezone). Obim: SL 30%; GS 40%; SG 15%; DH 15%. Periodizacija: dvostruka. Ostalo: medicinska ispitivanja - 1; terenska motorička testiranja - 6;	slobodno skijanje: nadgledano – 15%; nenadgledano -10%; trening: slobodno skijanje -15%; kapije 15%; postavke: simulacija trke 25%; takmičenja 20%. Postavke (<80% treninga na snegu): GS 50%, SL 30%, SG 20%. Br. kapija/dan: GS - 250-300; SL - 400-500; SG – 250; DH - elementi Takmičenja: 20-30; Odnos trka/trening: 1:4-1:3. Obim: SL 20%; GS 40%; SG 20%; DH 20%. Periodizacija: višestruka. Ostalo: medicinska ispitivanja-2; terenska motorička testiranja-6; laboratorijska testiranja-1

Literatura

- Jevtić, B., Ropret, R. (2011). Dugoročno planiranje sportske karijere. U B. Jevtić, J. Radojević, I. Juhas, R. Ropret (Ur.), Dečiji sport od prakse do akademske oblasti (281-297). Beograd: FSFV.
- Long-term athlete development – LTAD (2008). Canadian sport for life. Canadian Sport Centres.
- Long term skier development for alpine ski racing (2014). Canadian ski federation.
- Nacionalni program tekmovalnega smučanja (2017). Zveza učitelja i trenera smučanja Slovenie. Ljubljana.
- Ropret, R. (2019). Dugoročno planiranje karijere u alpskom skijanju. Skijaški savez Srbije. Beograd.
- Kipp R.: LTAD US ski team approach. Dostupno 1.12.2018 na <https://www.skiforbundet.no/globalassets/02-felles---medier/02-dokumentarkiv-moter/trenerseminaret/ron-kipp-ussa.pdf>
- Landesskiverband Kärnten: Ski alpin/rennlaufentwicklungsplan. Dostupno 1.12.2018 na <http://www.skivverband-kaernten.at/sites/default/files/pdf/Rennlaufentwicklungsplan.pdf>