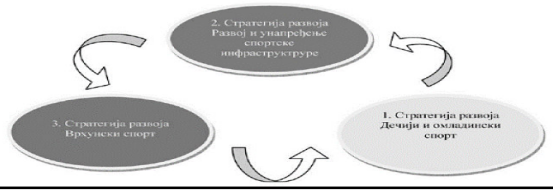
DUGOROČNI SPORTSKI RAZVOJ
- po drugi put medju nama

Marko D. STOJANOVIĆ
CENTAR ZA ZDRAVLJE,VEŽBANJE I SPORTSKE NAUKE
Center for Health, Exercise and Sport Sciences
Deligradska 27, Beograd

Predlog strategije razvoja sporta Srbije 2009-2013

- Tri osnovna pravca
  - Sport dece i omladine
  - Razvoj infrastrukture
  - Vrhunski sport



Sa posebnim naglaskom na sport mladih

- Što ponovo u žižu interesovanja stavlja trenažni proces mlađih kategorija sportista
- Koji je do kraja 80-ih godina bio najviše pod uticajem teorijskih postavki treninga sa teritorije bivšeg Sovjetskog Saveza

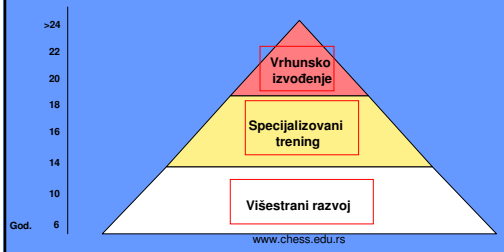
Nekoliko velikih imena

- V. Zaciorski
  - 26 godina glavni konsultant olimpijskog komiteta SSSR za pitanja kondicioniranja sportista
- J.Verhošanski
  - Kreator pliometrijskog treninga
- T. Bompa
  - Periodizacija

www.chess.edu.rs

Predstavili koncept dugoročnog razvoja

- Široka baza važan preduslov postizanja vrhunskog sportskog rezultata



www.chess.edu.rs

Tri longitudinalna istraživanja:

Hare (Harre), 1982- Istočna Nemačka

- longitudinalna studija (Harre, 1982) trajala 14 godina, u kojoj je velika grupa dece uzrasta 9-12 godina bila podeljena u dve grupe.
  - Prva grupa je bila u programu rane specijalizacije, a druga je radila po opštem programu.
  - Pokazalo se da čvrsti temelji vode do sportskog uspeha

Hare (Harre), 1982- Istočna Nemačka

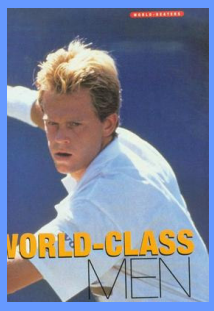
Rana specijalizacija	Višestrani program
Brzo povećanje sposobnosti	Sporiji razvoj sposobnosti
Najbolje sposobnosti se dostižu već u 15-16 godini zato što je izazvana brza adaptacija	Najbolje sposobnosti se postižu u 18 godini i kasnije kada je dostignuta fiziološka i psihološka zrelost
Sa 18 godina mnogi sportisti "sagore" i prekidaju sa sportom	Dugačak sportski staž
Prolongirane povrede zbog forsirane adaptacije	Malo povreda
Nepostojane sposobnosti za takmičenja	Postojane sposobnosti za takmičenja

Nagorni (1978)- Sovjetski savez

- Većina vrhunskih sportista je imala opšti razvoj.
- Početak treninga sa oko 7-8g., ali u prvih nekoliko godina učešće u više sportova.
- Specijalizovani program počinje oko 15-17 godine i nakon 5-8 godina dostiže se max.
- Ranija specijalizacija-raniji rezultati, ali na nižem nivou (juniorski prvaci-seniorski čak ni finalisti).
- Većina vrhunskih seniora nisu bili juniorski prvaci.

Karlson (Carlson) 1988 – teniseri , Švedska

- 8 od 10 igrača imalo ne više od 3 treninga nedeljno u periodu detinjstva i učestvovalo u drugim sportovima.
- Specijalizacija posle 13-15 godine.
- Jedan od igrača trenirao 3 puta nedeljno po 45 minuta sve do profesionalnog nivoa.



Sredinom 80-ih

- Postepeno napuštanje modela
- Raspad socijalističkog sistema fizičke kulture (SOFKA...)
- Ali i uticaj tendencije sa zapada – rana specijalizacija
- Sve raniji početak bavljenja sportom!

Efekti ovakvog pristupa

- Višestruk porast Overuse sindroma mladih
- Veliki porast broja osvojenih medalja u kadetskom i juniorskom uzrastu
- Smanjen broj medalja u seniorskoj konkurenciji!
- Smanjen broj seniorskih sportista vrhunskog kvaliteta!

Dugoročni sportski razvoj (LTAD)

FAZE LTAD- generički model

- **Faza 1: Action Kids (0–5 god)**

Cilj: učenje osnovnih pokreta i njihovo povezivanje u igru .

- Ovo je period kada treba početi sa primenom najrazličitijih sadržaja , naročito onih izazovnih ako što su gimnastičke vežbe, plivanje, koordinacija u ritmu (muzika) . Fokusirati se na "nestrukturisane" pokrete kroz igru!!!
- Fizička aktivnost od najranijeg detinjstva!
- Primer: Badminton u Danskoj

www.chess.edu.rs

Faza 2: FUNdamental (6–9 god)- fundamentalna faza

Cilj : Naučiti sve prirodne oblike kretanja u cilju kasnijeg razvoja motoričkih veština (tehnike)

Prirodni oblici kretanja pre bilo kakve specifične tehnike.

Razvoj kroz zabavu i igru značajno utiče na kasnije sportsko postignuće.

Poželjno je učestvovanje u više sportova. Ovakav pristup proizvodi sportiste koji su trenabilniji u dugoročnom razvoju (prozor za adaptaciju ostaje otvoren).

Abeceda atleticizma – AGILNOST, RAVNOTEŽA, KOORDINACIJA I BRZINA)

Osnove za kasniji razvoj sport-specifičnih motoričkih veština, ravnoteža, kontrola različitih objekata, pomeranje tela u prostoru.

Presudan faktor- stručni rad trenera prilikom obuke osnovnih motornih veština!.

Deca koja kasnije napuste liniju vrhunskog sporta su dobro pripremljena za učestvovanje u velikom broju rekreativnih aktivnosti !!!

www.chess.edu.rs

Faza 3: Learning to Train (9–12 god)

- **CILJ: Učenje osnovnih tehnika sportova, uključujući i glavni sport**.
- Naučene veštine u prethodnom priodu staviti u kontekst sporta.
- Jedan od ključnih perioda za razvoj motornog razvoja.
- Usvajanje generalnih, osnovnih motornih veština sportova (tehnike)
- Takmičenja treba da budu deo trenažnog procesa, ali pre svega iz motivacionih razloga!

www.chess.edu.rs

Faza 4: Training to Train (12–16 god)

- **CILJ : razvoj fizičkih kvaliteta , kanalisanje sportiste ka jednoj sportskoj disciplini.**
- Period naglog rasta i razvoja- aerobni kapacitet, porast volumena treninga
- Treniranje "mašine"- energetskih sistema organizma.
- Postaviti početne zahteve vezane za takmičarski nastup (ne rezultat)

www.chess.edu.rs

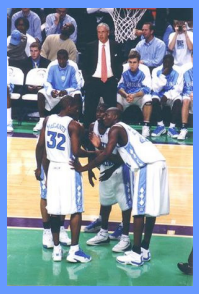
Faza 5: Training to Compete (16–18 god)

- **CILJ: dalji razvoj fizičke pripreme uz usavršavanje specifične motorike i zahteva sporta.**
- Razvoj svih elemenata fizičke pripreme u povećanom obimu ali ne najefikasnijim sredstvima
- Takmičenja i dalje treba pre svega da budu pozitivno iskustvo, sa identifikacijom slabih strana i njihovim korigovanjem u trenažnom procesu!
- Ciljeve definisati preko ostvarenih pomaka u te/ta pripremi, ne po rezultatu!

www.chess.edu.rs

Faza 6: Training to Win (18+ godina)

- **Cilj: maksimizacija fizičke pripreme i sport-specifičnih te/ta veština!**
- **Do ovog perioda napravljena je baza svih karakteristika koju je sad potrebno pretočiti u sportski rezultat**
- **Takmičenje postaje prioritet i količina takmičenja se povećava.**
- **Usavršavanje taktičkih sposobnosti na jakim takmičenjima!**
- Poštovanje LTAD principa obezbeđuje dobar rezultat u svim periodima razvoja!



www.chess.edu.rs

Bazira se na

- Definisanju razvojnog procesa sportista
- Originalno delo Ištvana Baljija (Istvan Balyi, Canada) i saradnika
- LTAD nije nova , već unapređena ideja ...ali
  - Izgrađena na osnovu konsenzusa naučnih istraživanja
  - Uz primenu saznanja trenera širom sveta
  - Definiše inače kompleksan razvojni put od deteta do odraslog čoveka na jednostavan i prilagodljiv način

www.chess.edu.rs

Važni principi LTAD teorije

- Orijentisana prema sportistima
- Uzima u obzir senzitivne periode razvoja
- Bazira se na potrebi motoričkog osposobljavanja sve dece
- Prepoznaje odnos treninga, takmičenja i oporavka (postoje i druge stvari osim sporta)
- potrebno je od 10-12 godina da se dostigne maksimum!
- Neki sportovi zahtevaju ranu specijalizaciju!
- Teorija je fleksibilna i prilagodljiva zahtevima većine sportova

www.chess.edu.rs

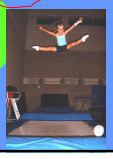
LTAD- ključni argument

Fundamentalne, osnovne faze treninga su često zanemarene od strane roditelja i trenera, koji se fokusiraju na pobedu pre nego na sticanje osnovnih veština i fizičke pripremljenosti!

Balyi 2001

www.chess.edu.rs

Win -Win situacija



www.chess.edu.rs

Škola ili Sport

- "Upiši vanredno ako želiš da se posvetiš sportu i živiš od njega"
- Koliko ima dobrih " radnih mesta" u sportu?
- " Svaka Štefi Graf ima nekoliko desetina hiljada svojih Trejsi Ostin"

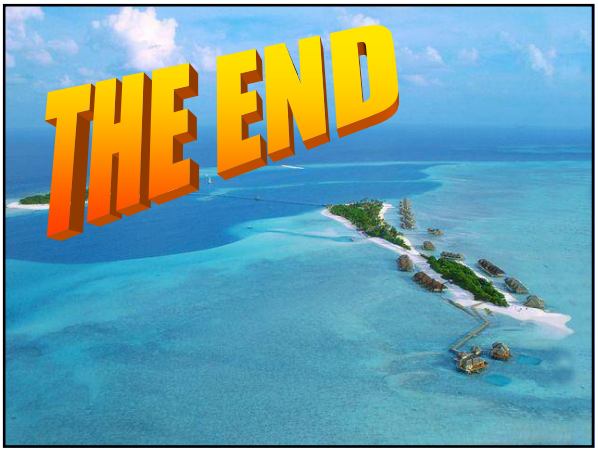
www.chess.edu.rs

Primer Iz USA

- Posle završene srednje škole- upiše koledž i dobije "scholarship" jer je dobar košarkaš
- Skoro nikad FULL
- Država deli godišnje 24000 košarkaških stipendija, 12 po svakoj ekipi prve divizije i 10 druge!
- Kako se gubi stipendija?
- Ako si loš djak!!!!
- Ne ako ne igraš u postavi!!!

LTAD- Važno

- LTAD nije elitistički model
- Predstavlja bazu ujedno i za dugoročno aktivan način života kao i za dostizanje maksimalnog takmičarskog postignuća!
- Osnovna ideja- sačuvati što veći broj dece što duže u sportu
- Ne znamo kada će se talenat pokazati!

"Površni ljudi veruju u sreću. Odgovorni veruju u uzrok i posledicu "

Ralph Waldo Emerson