



EMCA Studia 1

Multišportski program za mlade

Dob 6 - 11 godina



Multišportski program za mlade

dob 6 -11 godina

Prof. dr. sc. Goran LEKO
Prof. dr. sc. Dario NOVAK
Prof. dr. sc. Renata BARIĆ
Dr. sc. Flavia GUIDOTTI
Marijeta ČELIĆ
Bojan MIJATOVIĆ

MULTIŠPORTSKI PROGRAM ZA MLADE
dob 6-11 godina

NAKLADNIK

Hrvatski akademski športski klubovi Mladost
Sveučilišta u Zagrebu (HAŠK Mladost)

ZA NAKLADNIKA

Federico EICHBERG
Tomislav DRUŽAK

AUTORI TEKSTOVA

Prof. dr. sc. Goran LEKO
Prof. dr. sc. Dario NOVAK
Prof. dr. sc. Renata BARIĆ
Dr. sc. Flavia GUIDOTTI
Marijeta ČELIĆ
Bojan MIJATOVIĆ

UREDNIŠTVO

Bojan MIJATOVIĆ, project coordinator
Ines JAKOPANEC
Dunja BRACUN
Gabriella BASCELLI

SNIMANJE I VIDEO MATERIJALI

Marijeta ČELIĆ
Sanja NINKOVIĆ OROŠI

TISAK

Zinam d.o.o., Zagreb

PROJECT ERASMUS+ SPORT

Sport MyWay - Multisport Coachers for Young Athletes

PARTNERI U PROJEKTU

HAŠK Mladost (Hrvatska), koordinator projekta
Aalborg 1885 (Danska)
Sporting (Portugal)
Lazio Basket (Italija)
APOEL (Cipar)
Olympiacos (Grčka)
Crvena zvezda (Srbija)
EPSI (European Platform for Sports and Innovation,
Belgija)
CONI Servizi (Italija)

EMCA Studia I

EMCA Studia službena je biblioteka udruge klubova
EMCA (European Multisport Club Association) sa
sjedištem u Brussels, Belgija. EMCA Studia okuplja sve
publikacije koje nastaju unutar redova sastavnih klubova
i postojećih projekata.
PDF format ovog multišportskog priručnika EMCA
Studije I, zajedno sa videima i fotografijama u kojima su
objašnjene vježbe, može se preuzeti sa sljedeće
web adrese: www.multisportclubs.eu/emcastudia +
www.hask-mladost.hr/projekti/sport-myway/

Zagreb, 2018.

ISBN 978-953-48192-2-7



CONI
SERVIZI



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+

Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus + The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Ovaj projekt sufinancira Ured za udruge
Vlade Republike Hrvatske.

Stajališta izražena u ovoj publikaciji isključiva su
odgovornost HAŠK Mladosti i ne odražavaju nužno stajalište
Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

1.	UVOD	5
2.	TJELESNI, MOTORIČKI I PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI RAZVOJA DJECE SREDNJE DOBI KROZ ŠPORT I TJELESNO VJEŽBANJE	7
	2.1. Karakteristike psihološkog razvoja djece srednje dobi (6-11 godina)	7
	2.1.1. Tjelesni i motorički razvoj	8
	2.1.2. Kognitivni razvoj	9
	2.1.3. Socijalni razvoj	13
	2.1.4. Moralni razvoj	14
3.	SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	20
	3.1. Struktura i trajanje sata	20
	3.1.1. UVODNI DIO SATA	21
	3.1.2. PRIPREMNI DIO SATA	21
	3.1.3. GLAVNI A DIO SATA	22
	3.1.4. GLAVNI B DIO SATA	22
	3.1.5. ZAVRŠNI DIO SATA	22
4.	PROGRAM	24
	4.1. PRETPOSTAVKE	24
5.	NASTAVNE CJELINE I TEME	27
	5.1. Popis rekvizita potrebnih za provedbu programa	36
6.	PROGRAM	37
	6.1. Smileyometer	44
	6.2. Alternativni programi	44
7.	LITERATURA	46

1 UVOD

Europska udruga multišportskih klubova (*na engleskom: **European Multisport Club Association***, nadalje EMCA) osnovana je 8. siječnja 2013. u Rimu od strane Societa Sportiva Lazio (SS Lazio) zajedno s još pet klubova osnivača (Ferencváros (HUN), Panionios (GRE), Olympiacos (GRE), Racing Club de France (FRA) i Sporting Clube de Portugal (POR) sa svrhom promicanja multišportske orijentacije, korisnosti i multišportskog nasljeđa koji predstavlja neke od najstarijih europskih športskih organizacija. 24. ožujka 2014. članstvo se proširilo za devet novih članica, od kojih je jedan bio HAŠK Mladost (punog naziva Hrvatski akademski športski klubovi Mladost Sveučilišta u Zagrebu). Početkom 2017. godine EMCA se registrirala kao neovisna multišportska udruga sa sjedištem u Bruxellesu, Belgija. U trenutku tiska ovog priručnika članstvo je brojalo dvadeset i tri članice.

2016. godine HAŠK Mladost u svojstvu koordinatora s dodatnih pet EMCA multišportskih članica: Aalborg 1885 (DEN), Sporting (POR), Lazio Basket (ITA), APOEL (CYP), Olympiacos (GRE), Crvena zvezda (SRB) i dva partnera - EPSI (European Platform for Sports and Innovation -BEL) te CONI Servizi (ITA) predstavljajući projekt "Sport MyWay - Multisport Coaches for Young Athletes" odabran je u Erasmus+ Sport programu od strane EACEA (Education, Audiovisual and Culture Executive Agency) iz Bruxellesa, Belgija za sufinanciranje. Projekt ima trajanje od 18 mjeseci s nekoliko područja za razvoj i provedbu. Dok je HAŠK Mladost bio zadužen za opću koordinaciju i tehničku provedbu projektnih aktivnosti, Crvena zvezda bila je zadužena za domaćinstvo i organizaciju seminara izobrazbe za instruktore na kojemu se radni program sastojao od stjecanja multišportskog programa za djecu u dobi 6-11 godina.

Kako bi se osiguralo optimalno usavršavanje naglašavajući bazični koncept multišportske orijentacije, u početnoj fazi osnovana je Stručna skupina sa ciljem izrade metodologije i njezine praktične primjene u različitim državama. Projekt cilja na dob djece 6 do 11 godina starosti, što otprilike korespondira s prva četiri razreda u osnovnim školama svih država koje sudjeluju u ovome projektu, ali i šire. Razlog radi kojeg je odabrana upravo ova starosna dob leži u činjenici da ova dob predstavlja početnu dob kada djeca postaju sposobna pratiti i izvoditi vježbe koje nisu isključivo fokusirana na ludičku dimenziju, već postaju kadra započeti stvarno treniranje za većinu vještina.

Prirodno je da postoje športovi u kojima djeca započinju dob treniranja još i ranije, kako bi postigla vrhunsku kompetitivnost i rezultate, ali uzimajući u razmatranje prosječne športske klubove i kada započinju pružati stvarne športske sadržaje djeci, dob od 6 do 11 godina naširoko je prihvaćena kao vrijeme kada je poželjno stjecanje općih i specifičnih tjelesnih vještina i sposobnosti. Očito je da je početna dob prikupljanja djece u športskim klubovima različita od optimalne dobi za početak praktičnog treniranja, ali načelno većina športskih klubova započinje prikupljanje svojih najmlađih članova ranije nego što su ona sposobna stjecati u najmanju ruku specifične tjelesne vještine za pojedini šport.

Multišportski pristup odnosi se na različite aspekte konteksta športa i rekreacije, koji traži da se formalizira prema međunarodnom regulatornom okviru. Osobito, nedavni javni poziv "Studija športskih kvalifikacija stečenih kroz športske organizacije i (športske) obrazovne institute" snažno je doprinijelo razvoju opsežnog znanja športskih kvalifikacija odaslatih od edukacijskih pružatelja iz država članica (Europske unije) te zapošljavanja u športu, detektirajući težinu športskih djelatnika na sveukupnim nacionalnim tržištima rada na 28 nacionalnih teritorija. Prema navedenoj studiji, multišportski profesionalac pripada "Instruktorskom segmentu" (eng. "Instructing Segment"), koji se fokusira prema "razvoju performansi športša na ne-natjecateljskoj razini. Segment također

uključuje športske djelatnike koji su kvalificirani s diplomama - bakalaureatima, magisterijima i specijaliziranim programima u športskim disciplinama (tj. fizički odgoj i obrazovanje, zdravlje) te tečajevima u športski povezanim područjima poput rekreacije, slobodnim aktivnostima, wellness i outdoor aktivnostima” (Study on Sport Qualifications Acquired Through Sport Organisations and (Sport) Educational Institutes, 2016. str. 24.). Ovakva definicija diferencira trenersku figuru od športskog instruktora. U stvari, trener se uglavnom fokusira na razvoj performansi športaša na natjecateljskoj razini, često pod određenom športskom stegom, dok multišportski instruktor koristi različite športske discipline za razvijanje motoričkih vještina u ne-natjecateljskom kontekstu (kontekstu slobodnih aktivnosti). Stoga, sukladno europskom regulatornom okviru, svaka država koja sudjeluje u projektu “Sport MyWay” iskoristila je športske profesionalce koji su predstavili sve potrebne kompetencije i vještine za provedbu multišportskog pristupa unutar relativnog nacionalnog konteksta. Nadalje, aktualni priručnik referirat će se na multišportskog profesionalca kao “multišportski trener/instruktor”.

Know-how i iskustvo trenerskog osoblja u multišportskim sredinama različito je od države do države, ovisno o tome koje su športove odabrali u svojim zajednicama i članstvima, koja je razina stečenih znanja i postignutih rezultata osoblja i koju je razvojnu strategiju odabrala određena organizacija. Ipak se uočilo kako u većini športskih klubova postoji standardni set multišportskih sposobnosti i vještina koji se traži od djece. Ovo je dosta podudarno bez obzira o kojoj se državi radilo i kakva je tamošnja tradicija. Multišportske sredine imaju jedinstvenu prednost - već imaju postojeće mehanizme komunikacije i suradnje u kojima različiti setovi vještina se podučavaju i dijele.

Kako bi pružili najbolju praksu i iskustvo sa širom okolicom, Stručna skupina je dobila za zadatak istražiti, identificirati, izraziti i ponuditi primjere, kako tekstualno, tako i vizualno, setova vještina s pratećim vježbama. Ideja je bila da se osiguraju vodstvo za provedbu u prosječnim športskim sredinama - školskim športskim dvoranama i igralištima, s time da je nekolicina skupova vještina prepoznata za primjenu u specifičnim okolinama, poput bazena. Svaki partner u projektu, ali i svaka druga športska organizacija, može birati optimalan skup za provedbu u svojoj okolini.

Kako moderna tehnologija zahtijeva konstantni razvoj i prilagodbu, očekuje se da će se tek s dugotrajnom primjenom steći korisne i iskrene povratne informacije. Ovo će omogućiti odgovorno ažuriranje sadržaja i očekivanje kontinuirane spremnosti i usavršavanja.



sl. 1 – HAŠK Mladost prezentira ideju multišporta na Europskom tjednu športa 2017. godine u Zagrebu

2 TJELESNI, MOTORIČKI I PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI RAZVOJA DJECE SREDNJE DOBI KROZ ŠPORT I TJELESNO VJEŽBANJE

Dobro je poznato da je bavljenje športom korisno, ne samo za tjelesni i motorički razvoj djeteta, već i za njegov psihološki, osobito psihosocijalni razvoj. To je tako osobito jer baveći se športom djeca dolaze u kontakt s pravilima, društvenim vrijednostima i drugom djecom koja im predstavljaju referentni okvir za vrednovanje vlastitih kompetencija. Da bi uživali u športskom iskustvu i razvijali motivaciju za bavljenje športom, što je osnovna pretpostavka za usvajanje navika aktivnog življenja, neophodno je da u okviru športa i tjelesnog vježbanja djeca mogu zadovoljiti svoje potrebe, te steći određene vještine i znanja koje im omogućuju savladavanje zahtjeva športske okoline. Pri tom je izuzetno važno da aktivnosti športa i vježbanja budu vođene i provođene u skladu sa specifičnostima njihovih razvojnih obilježja.

2.1. Karakteristike psihološkog razvoja djece srednje dobi (6-11 godina)

Razvojna psihologija primijenjena je psihologijska disciplina koja proučava promjene u ponašanju i sposobnostima koje se događaju s napredovanjem razvoja. Razvojni psiholozi imaju dva cilja:

- opisati ponašanja u svakoj točki razvoja (npr. kad djeca počinju hvatati loptu, koje su tipične matematičke sposobnosti sedmogodišnjaka..)
- otkriti uzroke i procese koji proizvode promjene u ponašanju od jedne vremenske točke do druge (znači, s obzirom na razvojne faze) – nastoji se istražiti uloga nasljeđa, odgoja, socijalne okoline, iskustva i njihov utjecaj na razvoj i promjene.

Razvoj predstavlja slijed kvalitativnih i kvantitativnih promjena koje se događaju od trenutka začeća do smrti (Vasta, Haith i Miller, 2005). Smatra se da je rezultat kombiniranog djelovanja nasljeđa i okoline, no u pozadini razvoja najčešće stoje biološki procesi, tj. *maturacija* koja uvjetuje pravilno sazrijevanje osobina određeno genima. Sukladno tome, razvoj nije nužno kontinuiran, što je važno pitanje vezano uz bavljenje športom i vježbanjem gledano s aspekta rane športske selekcije, koja je neizostavna u nekim športovima (npr. gimnastika, klizanje, ritmička gimnastika), no kriteriji te selekcije nisu uvijek jednoznačni niti najbolji. Moguće je da dijete ne bude prepoznato ili odabrano zato što ne pokazuje superiornu izvedbu ili uči sporije od drugih bez obzira na razinu motoričkih sposobnosti. To može biti posljedica manje talentiranosti, ali i razvojnih specifičnosti, tj. individualnog tempa razvoja. Stoga je zadatak stručnjaka koji radi s djecom u području športa i vježbanja da vodi računa o razvojnim karakteristikama, da poznaje osnovne zakonitosti razvoja kako bi svoj rad mogao u što većoj mjeri prilagoditi potrebama djeteta, ne samo zato da bi se dijete tjelesno i motorički razvijalo, već da bi se zbog učenja i bavljenja različitim športskim sadržajima i dobro osjećalo.

Razvoj djeteta prati se na četiri područja, odnosno kroz nekoliko aspekata razvoja kao što su:

1. tjelesni i motorički,
2. kognitivni,
3. socijalni i
4. moralni.

U nastavku teksta kratko će se objasniti neke psihološke osobitosti tjelesnog i motoričkog razvoja, zatim kognitivni, socijalni i moralni razvoj djece mlađe školske dobi, tj. djece od 7-11 godina. Ovo razdoblje jest razdoblje srednjeg djetinjstva koje, po definiciji, obuhvaća djecu u dobi od 6-11/12 godina (Vasta, Haith i Miller, 2005). moguće je da postoje razlike s obzirom na spol, u pravilu u gotovo svim segmentima razvoja dječaci kasne oko godinu dana za djevojčicama.

2.1.1. Tjelesni i motorički razvoj

Tjelesni i motorički razvoj djece mlađe školske dobi referentni je okvir u kojem se događa razvoj na razini ostalih razvojnih aspekata. Motorički razvoj nije samo nešto što se djetetu samo po sebi događa, već ga dijete i samo uzrokuje gdje se vidi začetak ljudske motivacije za postignućem ili djelotvornošću. Motoričkim razvojem dijete stječe kontrolu nad tijelom, te ga upotrebljava kao sredstvo kojim djeluje na okolinu i tako razvija svoju kompetentnost. Djeca kretanjem i motoričkim djelovanjem organiziraju svoj svijet, uče prostorne odnose i bolje upravljaju vlastitim pokretima, postaju samostalnija i djelotvornija.

Osim što je do sedme godine dijete razvilo osnove primarnih kretnih obrazaca (hodanja, trčanja, poskakivanja, bacanja, hvatanja...) djeca mlađe školske dobi imaju znatno razvijene perceptivno-motoričke procese u odnosu na predškolsku djecu, što im omogućuje da strukturiranije i svrhovitije djeluju u svojoj okolini. Sedmogodišnje dijete ima razvijenu svjesnost o vlastitom tijelu, što podrazumijeva i svjesnost o lateralnosti tijela (to je komponenta svjesnosti o vlastitom tijelu, točnije to je svjesnost da tijelo ima dvije strane koje se mogu pokretati nezavisno). Sposobnost lateralne diskriminacije gotovo je savršena kod većine djece do dobi od 10 godina, što znači da su spremni za razumijevanje nekih složenijih uputa pri vježbanju (Haywood i Getchell, 2005).

Drugi važan segment koji se razvija u ovoj dobi jest direkcionalnost, tj. sposobnost usmjeravanja tijela i dijelova tijela u prostoru, kao i razumijevanja prostornih koncepata koji pomažu pri hvatanju i upravljanju objektima u prostoru.

Motivacijski gledano, djeca mlađe školske dobi tjelesno su i motorički spremna za nove izazove. Kod uključivanja djece u neke zahtjevnije i složenije športske aktivnosti i kineziološke sadržaje nužno je voditi računa o razvojnim osobitostima njihovog uzrasta i poštivati ograničenja koja se time nameću. U ovoj dobi djeca su izuzetno motivirana i otvorena za učenje, što se može iskoristiti za stvaranje baze znanja osnovnih kretnih obrazaca koji ne moraju nužno biti športski specifični. U mlađoj školskoj dobi (6-8 god.) naglasak bi trebao biti na razvoju i nadogradnji osnovnih obrazaca kretanja koji su temelj različitih športova, tj. na usvajanju proceduralnog znanja (znanja o tome kako nešto činiti te izvođenju toga u skladu s pravilima), kao temelja za razvoj motoričkih vještina. U tom smislu dobro je poticati svestrani motorički razvoj, omogućiti djeci ove dobi upoznavanje sa sadržajima različitih športova, kako bi stvorili dobru bazu za cjelovit razvoj tijela i pokreta, različitih športskih vještina i lakšu kasniju športsku specijalizaciju.

Tjelesno-motorički razvoj	vještine	sadržaji za unaprjeđenje
lateralnost	spособnost lateralne diskriminacije	vježbe koordinacije i uvođenje bilateralnih vježbi istih kretnih obrazaca (od 10 g. sposobni razumijevati složenije upute i 'preslikati' složenije pokrete na drugu stranu)
direkcionalnost	razumijevanje prostornih koncepata, sposobnost upravljanja tijelom i objektima u prostoru	poligoni, vježbe za savladavanje prostora i prepreka s rekvizitima i bez njih, vježbe promjene smjera kretanja
postupno obogaćivanje motoričkih stereotipa	s dobi se povećava kapacitet za učenje sve složenijih motoričkih vještina	učenje povezanih motoričkih zadataka te složenijih motoričkih vještina
razvijenije velike mišićne skupine	djeca bolje izvode pokrete u kojima sudjeluje posturalna i velika muskulatura	vježbe za veće grupe mišića i posturalnu muskulaturu, postupno uvoditi vježbe za manje mišićne grupe s i bez rekvizita
manje učinkovit anaerobni sustav	smanjena sposobnost anaerobnog rada, kapacitet izdržljivosti dovoljan	kraće serije anaerobnih vježbi uz progresivno opterećenje
sve bolji razvoj ravnoteže i kinestetičkog osjeta, okulomotorne koordinacije	bolje razumijevanje i veći osjećaj za tijelo i pokret	naglasak na vježbama rotacije, okulomotorne koordinacije i balansa
uvođenje športski specifičnih vještina	usavršavanje bazičnih vještina i postupno usvajanje športski specifičnih vještina	različite vježbe i zadatci specifičnih športskih disciplina, prateći načelo progresivnosti

2.1.2. Kognitivni razvoj

Mišljenje djeteta bitno se razlikuje od mišljenja odrasle osobe. Jean Piaget (1896.-1980.), istraživač dječjeg kognitivnog razvoja, pretpostavio je da se dječji kognitivni procesi razvijaju pravilno, po stupnjevima, iako neka djeca mogu biti naprednija, slijed je nepromjenjiv. Smatrao je da su djeca kao mali znanstvenici, istraživači koji *aktivno* djeluju na svoju okolinu, tj. da. dijete razumijeva svijet djelujući na njega. Prema njegovoj teoriji, proces kognitivnog razvoja odvija se kroz četiri vremenski ograničena razdoblja, a to su:

1. senzomotoričko razdoblje (od rođenja do 2. godine);
2. razdoblje predoperacijskog mišljenja (od 2. do 5. ili 6. godine);
3. razdoblje konkretnih operacija (od 7. do 11. ili 12. godine);
4. razdoblje formalno-logičkih operacija ili apstraktnog mišljenja (od 12. godine pa nadalje).

Djeca mlađe školske dobi nalaze se u fazi *konkretnih operacija*. U ovoj se fazi misaone operacije vrše na objektima, tj. materijal na osnovu kojeg se zaključuje je neposredno ili konkretno prisutan. Karakteristična je pojava operacija, tj. *logičkog mišljenja*, a djeca ga koriste na znanju koje posjeduju, npr. zbrajaju, oduzimaju, mogu razumjeti jednostavna logička pravila i odnose, mogu rješavati logičke probleme s konkretnim objektima.

Osim toga, stječu pojam *konzervacije* – razumiju nepromjenjivost osobina stvari, npr., mase, težine, kad im se promijene obilježja, npr. oblik (plastelinska kugla – palačinka); mogu se usmjeriti

istodobno na različite aspekte nekog problema (*decentralizacija*). Prestaju biti egocentrična (egocentrizam - težnja da se u obzir uzmu samo svoja stanja uz zanemarivanje doživljaja drugih osoba), postupno prihvaćaju *stajalište drugih*. Jedna od karakteristika mišljenja djeteta ove dobi jest *artificijelizam* - predodžba da su svi objekti proizvedeni na isti način i to najčešće od strane odraslih.

U skladu s pretpostavkama ove teorije, bogata i poticajna okolina i aktivnost djeteta u različitim problemskim okruženjima, a šport i vježbanje dakako je jedno od izazovnijih, može unaprijediti kognitivni razvoj, točnije pomoći bržem prijelazu djeteta iz faze u fazu.

Kognitivna zrelost značajan je faktor spremnosti za bavljenje športom kod djece, a može se definirati kao stupanj zrelosti za učenje (Cecić Erpič, 2005). S aspekta kognitivne nezrelosti prerano uključivanje djeteta u športsku aktivnost i previsoki zahtjevi zbog prevelikih očekivanja trenera ili roditelja koji zahtijevaju više od aktualnih kognitivnih sposobnosti djeteta, izazivaju brojne negativne posljedice kao što su doživljaj frustracije, sniženo samopouzdanje i gubitak interesa za šport.

Također, dijete koje je uključeno u neki oblik redovitog treninga u okviru kojeg uči neka nova motorička znanja i vještine u mlađoj školskoj dobi (npr. 7, 8 god.) različito je sposobno učiti i percipirati demonstrirani sadržaj od nešto starijeg djeteta. Naime, u toj dobi djeca ne mogu još uvijek dobro paralelno procesirati, ne mogu uzeti u obzir više od dva aspekta nekog sadržaja istodobno i ne mogu održavati pažnju dulje vrijeme i ne mogu automatske pokrete izvoditi bilateralno. Ukoliko postoji više stvari na koje se treba obratiti pažnja, što je slučaj u složenom športskom okruženju (športske igre) ili kod učenja nečeg novog, djeca mogu imati problem. Činjenica je da djeca skeniraju okruženje nesistematski, dezorganizirano i otežano razlučuju bitno od nebitnog. Zato je u radu s djecom mlađe školske dobi potrebno biti strpljiv i voditi računa o tome da im se omoguće pauze u učenju te da se one provode aktivno i ispune nekim zabavnim i istodobno za djecu opuštajućim sadržajima.

Drugi važan faktor kognitivne spremnosti je sposobnost djetetova razumijevanja razloga športskog nastupa (Brustad, Babkes i Smith, 2001). Fry i Duda (1997) navode da djeca mlađa od 10-12 godina ne mogu jasno razlikovati koji faktori doprinose športskom uspjehu (trud, motivacija, težina zadatka, sreća..). Na primjer, jedanaestogodišnjaci ne mogu dobro razlikovati trud i sposobnosti kao faktore koji doprinose športskom uspjehu ili neuspjehu, zbog čega ih mogu pogrešno tumačiti, a što se onda dugoročno može odraziti na njihovu motivacijsku strukturu.

Kognitivni razvoj	vještine	sadržaji za unaprjeđenje
konkretno mišljenje	misaone operacije provode se na konkretnim objektima	baratanje konkretnim i očiglednim pojmovima, slabo razumijevanje složenijih odnosa, smanjena mogućnost razumijevanja taktike i apstraktnih pojmova
konzervacija	razumiju nepromjenjivost osobina stvari	varijante istih zadataka, primjena različitih modaliteta rada na istom sadržaju
unaprjeđenje pažnje	raspon pažnje širok, vremenski kapacitet ograničen	nužno davati konkretne i kratke informacije, koristiti različite jednostavne upute; potrebno davati kraće pauze; dobro istaknuti dijelove na koje treba obratiti pažnju; Važno: čvrsta struktura, djeca dobro funkcioniraju u strukturiranom, jasno vođenom okruženju
kapacitet za učenje ograničen	djeca postupno razvijaju sposobnost učenja, zaboravljanje prisutno	najbolje uče na temelju zorne demonstracije i imitacijom, nemaju kapacitet slijediti duge tehničke upute; lako zaboravljaju i gube detalje, nužno puno ponavljati
vještina verbalnog rasuđivanja i reprodukcije postupno raste	korekcije izvedbe limitirane razumijevanjem pogreške	korekcije davati na različite načine, provjeravati jesu li i što točno djeca razumjela, pitati da ponove rečeno

2.1.3. Socijalni razvoj

Dječji socijalni razvoj obuhvaća načine komunikacije, tipične obrasce ophođenja i socijalnih interakcija, ponašanja, stavove i afekte sjedinjene u interakciji djece s odraslima, ali i s vršnjacima. Bitnu ulogu u socijalnom razvoju djeteta imaju prvi obrasci socijalne interakcije stečeni u obitelji, ali i rana socijalna iskustva s drugima u okviru čega dijete uči poželjna i korisna kao i nepoželjna ponašanja putem učenja opažanjem, ali i pomoću nagrada i kazni. Kroz interakciju s djecom i odraslima dijete uči nove socijalne i kognitivne vještine, za što je potrebna određena razina kognitivne zrelosti.

U interakciji s drugima, dijete razvija svoje socijalne kompetencije. Športsko okruženje nudi brojne mogućnosti za uvježbavanje životnih socijalnih vještina, a socijalno kompetentna djeca usklađuju svoje ponašanje s tuđim, lakše nalaze zajednički jezik, razmjenjuju informacije i ispituju sličnosti i međusobne razlike vježbajući ih u sigurnom okruženju u skladu s naučenim prosocijalnim vještinama. Prosocijalne vještine sastoje se od osnovnih socijalnih vještina, vještina povezanih s funkcioniranjem u grupi, postupanja s osjećajima i stresom te alternativa za agresiju (Brajša-Žganec, 2003). Socijalne vještine djeca uglavnom uče od modela iz svoje okoline. Dijete može usvojiti prosocijalne vještine poput kooperativnosti, odgovornosti, empatije, velikodušnosti, ljubaznosti, radoznalosti, ali i vještine poput svadljivosti, škrtosti, sukobljavanja i egoističnosti koje su povezane s problemima u socijalizaciji (Brajša-Žganec, 2003). Pravilno oblikovano socijalno okruženje pridonosi uspješnom usvajanju socijalnih uloga.

Sudjelovanje u izvannastavnim športskim aktivnostima podrazumijeva rekreativno bavljenje športom u okviru čega se realizira ne samo obrazovna, već i odgojna uloga kineziološke struke. Jedan od odgojnih zadataka jest i djelovanje na socijalni razvoj, a da bi taj cilj mogao biti uspješno realiziran bitno je znati razvojne osobitosti djece pojedinih ciljanih skupina. Dosadašnja istraživanja pokazuju da su djeca koja su ovladala prosocijalnim vještinama te koja razumiju tuđa emocionalna stanja, bolji učenici, imaju manje problema u ponašanju, fizički su zdravija, urednijeg su samopoštovanja i u većoj mjeri vjeruju ljudima oko sebe. Osim toga, razvijaju dublja prijateljstva, bolje upravljaju svojim emocijama, te se brže oporavljaju nakon stresa (Denham, i sur., 1997; Eisenberg i sur., 1997, Moss i sur., 1997).

Socijalni razvoj temelji se na dvije pretpostavke:

Djeca se kao socijalna bića razvijaju kroz odnose s važnim drugim osobama – roditelji, braća, učitelji, treneri, prijatelji. Ti inicijalni utjecaji čine se vrlo bitnima, možda i bitnijima od brojnih kasnije, u odrasloj dobi.

Uz to, djeca razvijaju jake emocionalne veze (osobito s majkom) u ranoj fazi, a rani socijalni razvoj jako je utjecajan. U tom smislu emocionalna veza s trenerom ili učiteljem također je od velike važnosti, a odgovornost odrasle osobe koja radi s djetetom je velika. Naime, svaki stručnjak mora biti svjestan vlastite uloge modela, uzora od kojeg dijete uči u socijalnom okruženju i u tom smislu dužnost je stručnjaka da se i sam ponaša na način koji omogućuje optimalno učenje i usvajanje socijalno poželjnih obrazaca ponašanja i sustava vrijednosti. Činjenica jest da je učitelj i trener uvijek model, kad god je u djetetovom prisustvu, a ono od njega uči i onda kada model nema specifičnu namjeru poučavati ga.

Prema Eriksonu, period srednjeg djetinjstva (6-12 godina) obilježava težnja za postizanjem vještine, odnosno osjećaj inferiornosti ukoliko se to ne uspije. Drugim riječima, dijete u ovoj dobi pokušava biti uspješno, kompetentno i to kroz usporedbu s drugima. Ako je uspješno, razvija ponos, osjećaj kompetentnosti, pozitivnu sliku o sebi i obrnuto. Djeca u ovoj dobi imaju prirodnu želju i potrebu ostvarivati svoje ciljeve, kontrolirati svoju okolinu, usavršavati postojeće i učiti nove vještine i to iz čiste zabave, njihova je motivacija primarno unutarnja, intrinzična. U ovoj dobi djeca prirodno traže ugodu u aktivnosti, usmjeravaju pažnju na istraživanje i uživanje, ne na rezultate i ishode (Horga, 2000). U ovoj fazi djeci postaju izrazito važni vršnjaci, ali i treneri, učitelji.

Socijalni razvoj u ovom je periodu karakteriziran stvaranjem grupe prijatelja, većinom na osnovi zajedničkih aktivnosti, ciljeva i sličnosti između vršnjaka koji počinju biti sve važniji. Djeca formiraju i pojedinačna prijateljstva, vršnjaci postaju modeli i okvir socijalne kompetencije. Prijateljski se odnosi mijenjaju od dijeljenja igračaka (6-7 godina), prema izmjeni mišljenja i dijeljenju emocija (9-10 godina), do dijeljenja problema, emocionalne podrške, povjerenja i odanosti (11-12 godina); (Horga, 2000). Najvažnije socijalne vrijednosti jesu pomaganje drugima, dijeljenje i suradnja i razvijaju se usporedo s vještinom natjecanja na regularnoj osnovi, uz strogo poštivanje pravila, bez laganja, varanja ili povrjeđivanja protivnika. Ovo posljednje moguće je radi brojnih negativnih socijalnih utjecaja koji mijenjaju dječje bazične potrebe.

Također, razvojno psihološke studije pokazuju da djeci u dobi od 7 godina na dalje postaje važna socijalna usporedba, pa tek od te dobi postaju spremna za uključivanje u natjecateljski šport, no pod uvjetima njihovih ranije navedenih socijalnih vrijednosti (Cecić Erpič, 2005).

S obzirom na razvojne osobitosti, najbolja preporuka za rad s djecom u ovoj dobi bila bi pružati im puno emocionalne podrške i uvažavanja, omogućiti im da zadovolje svoje prirodne potrebe za kompetentnošću i usavršavanjem vještina u okviru fleksibilnog okruženja igre kroz koju bi

dijete moglo stvarati i istraživati, postavljati nove ciljeve ili birati između ponuđenih. U protivnom, ukoliko ne uspije zadovoljiti navedene potrebe javit će se osjećaj inferiornosti, koji dovodi do sniženog samopouzdanja, nezadovoljstva sobom i negativno djeluje na razvoj ličnosti. Nadalje, ako dijete ne zadovolji potrebu za emocionalnom podrškom (npr. zbog hostilnih roditelja, prestrogog učitelja ili hladnog i preoštrg trenera) može se javiti reaktivna agresivnost zbog čega ga vršnjaci mogu i odbaciti (Barić i Horga, 2007). U tom slučaju postoje značajne šanse da dijete uđe u 'začarani krug', tj. da zbog nezadovoljenih potreba razvija neprilagođene oblike ponašanja, čije posljedice ponovno dovode do nezadovoljenja potreba itd.

S motivacijskog aspekta gledano, osnovna je ideja omogućiti djeci pozitivno iskustvo bavljenja športom, tj. dovoljno pozitivnih povratnih informacija kako bi se osjećala kompetentna i sposobna za ono što rade. Na taj način, osobito ako se radi o aktivnosti koju su sama izabrala (što je s izvannastavnim aktivnostima najčešće slučaj), dugoročno se potiče i održava intrinzična motivacija i prevenira odustajanje od športa, te odabir nekog drugog okruženja za potvrđivanje svojih potencijala.

Socijalni razvoj	vještine	sadržaji za unaprjeđenje
prosocijalne vještine	<ul style="list-style-type: none"> • kooperativnost • empatija • ljubaznost • odgovornost • dijeljenje 	<ul style="list-style-type: none"> • grupne vježbe i igre • vježbe u parovima • vježbe vođenja i slijeđenja • zadatci koji daju mogućnost organizacije i preuzimanja odgovornosti • suradničko učenje
Kompetentnost	<ul style="list-style-type: none"> • savladavanje izazova • učenje novih zadataka • suočavanje s pogreškama • prepoznavanje pozitivnih povratnih informacija • davanje pozitivnih povratnih informacija • bodrenje i pozitivan samogovor • samopouzdan tjelesni i mentalni stav 	<ul style="list-style-type: none"> • sadržaji i zadatci primjereni djetetovim sposobnostima ili malo iznad aktualnih sposobnosti (izazov) • uvježbavanje davanja pozitivne povratne informacije • usvajanje samopouzdanog tjelesnog i mentalnog stava • učenje pozitivnog samogovora • ciljane vježbe za suočavanje s pogreškom u sklopu športske izvedbe
Afilijacija	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikacija • timski duh i identitet 	<ul style="list-style-type: none"> • grupni modaliteti rada • suradničko učenje • usvajanje grupnih rutina • kreiranje grupnih ciljeva • vježbe povjerenja • igre i natjecanja • vježbe emocionalne podrške • usvajanje športskih pravila i športskog ponašanja

2.1.4. Moralni razvoj

Moralni razvoj je proces u okviru kojeg svako dijete razvija stavove, vrijednosti i ponašanja u odnosu na druge ljude i njihovo djelovanje u skladu s općeprihvaćenim društvenim stavovima, vrijednostima, te kulturalnim normama, pravilima i zakonima. Drugim riječima, djeca uče što je dobro, a što nije, što je prihvatljivo, a što neprihvatljivo ponašanje, tj. uče se moralnom prosuđivanju, razumijevanju i prepoznavanju dobrog, lošeg, ispravnog, dopuštenog, zabranjenog, obveznog, kao i pravima i dužnostima u skladu s društvom i društvenim normama.

Lawrence Kohlberg (1958), američki psiholog, tvorac je više stupanjske teorije moralnog razvoja. Smatra da je moralni razvoj dugotrajan i postupan proces u kojem pojedinac prelazi stupnjeve ili razine moralnog rasuđivanja po nepromjenjivom slijedu. U okviru moralnog razvoja napredujemo različitom brzinom, a tijek razvoja je uvijek postupan, ide od nižih prema višim, zrelijim fazama moralnog rasuđivanja s time da neki nikada ne dostignu najvišu razinu moralnog rasuđivanja.

Djeca mlađe školske dobi nalaze se u različitim fazama moralnog razvoja, većinom u fazi predkonvencionalnog, a djelomično i konvencionalnog morala. U srednjoj dobi djeca počinju stvarati vlastite vrijednosti, a u moralnim prosudbama manje su subjektivni (gledaju i namjeru i štetu pri prosudbi nečijeg ponašanja, dok mlađa djeca smatraju da je kriv onaj koji je napravio veću štetu, bez obzira na namjeru).

Karakteristike *predkonvencionalne razine* (0-9 godina) su da se moralne prosudbe temelje na prosudbama posljedica ponašanja. Djeca u ovoj fazi nastoje izbjeći kaznu i zadovoljiti svoje potrebe. Vrijedi princip nagrade i kazne i dobro ponašanje je poslušno ponašanje koje omogućuje izbjegavanje kazne. Djeca u ovoj fazi slušaju autoritete (roditelje, nastavnike, trenere), slijede pravila i trude se biti poslušna jer se boje kazne koja bi mogla slijediti u suprotnom slučaju. U ovoj fazi moralnog prosuđivanja djeca nisu sposobna zauzeti tuđu perspektivu i sagledati problem s nečije druge strane.

Na sljedećoj razini moralnog razvoja u okviru predkonvencionalne faze, koja uglavnom odgovara uzrastu mlađe školske dobi, moral omogućava zadovoljavanje potreba – drugi ljudi moraju služiti interesima djeteta, djeca se drže pravila, druže i pri tom gledaju što će dobiti zauzvrat, sve je nagodba i dogovor radi konkretne dobiti. Djeca slijede pravila ako smatraju da od toga imaju koristi. Također, u ovoj fazi vrijedi i pravilo reciprociteta ('vratiti milo za drago') i djeca su u ovoj dobi preokupirana time što je fer i sklona su pregovaranju i to međusobno, ali i s odraslima (npr. 'Učinit ću tako ako ti učiniš ovako'). U ovoj fazi počinju razumijevati da i drugi imaju svoje potrebe i motive.

Djeca u dobi od 10-12 godina nalaze se na početku konvencionalne razine. U ovoj fazi moralnog razvoja moralni sudovi odražavaju društvena pravila, moralno je ono što je u skladu s pravilima, što vrijedi za većinu. Osnovno pravilo je prilagođavanje drugima – moralno je ono što je ponašanje većine, moralno je činiti drugima ono što bi volio da i tebi čine. Djeca nastoje biti prihvaćena i živjeti u skladu s očekivanjima okoline. Djeca čine ispravne stvari zato jer je to dobro za njihovu obitelj, prijatelje, ekipu. Razumiju koncepte povjerenja, lojalnosti i zahvalnosti. Nisu više osvetoljubiva i ne robuju reciprocitetu, a moralno ponašanje je u skladu s onim što njihova socijalna okolina smatra moralno ispravnim.

Moralni razvoj	vještine	sadržaji za unaprjeđenje
moralno prosuđivanje	procjena situacije u skladu s pravilima, sukladno dobi	športske igre igranje uloga kroz športske situacije
športsko ponašanje i fair-play	poštivanje pravila igre i športa športsko ponašanje na terenu i izvan njega	usvajanje športskih pravila i modeliranje športskog ponašanja

Da bi djeca uspješno vježbala i savladavala zahtjeve svojih športova, važno je da nastavnici i športski treneri razumiju koji su motivi koji pokreću djecu na bavljenje športom i vježbanjem, koje su dječje potrebe te kako ih zadovoljavati.

Zašto djeca vježbaju?

Postojeća literatura iz psihologije športa navodi brojne razloge koji se mogu sažeti na sljedeće motive, različito zastupljene kod djece:

- kompetentnost (učenje i usavršavanje vještina)
- afilijacija (biti s prijateljima i stvarati prijateljstva)
- grupna pripadnost (biti dio ekipe, ekipni duh)
- zdravlje i fitness (dovesti se u formu i ostati u formi)
- natjecanje, pobjeda (uzbuđenje, demonstracija vještina)
- pomicanje granica
- socijalno odobravanje
- igra, zabava.

Nastavnici i treneri koji razumiju ove ciljeve i motive mogu pomoći djeci na dva načina. Prvi se odnosi na organizaciju programa i aktivnosti na način da uključuju različite sadržaje kako bi djeca imala priliku ostvariti različite ciljeve. Na primjer:

- kompetentnost – dati mogućnost svakom djetetu da demonstrira što je naučio drugima
- učenje novih specifičnih vještina
- afilijacija – raditi u grupama, poticati kontakte i suradnju između sve djece
- grupna pripadnost - isticati važnost ekipe i snage tima/grupe
- zdravlje – pričati o povezanosti vježbanja i zdravlja i pokazivati na vlastitom i raznim primjerima
- natjecanje, pobjeda - osigurati različite uvjete natjecanja, osmisliti otegotne okolnosti natjecanja kako bi svi imali priliku pobijediti
- pomicanje granica – uvoditi nove, izazovne, neobične aktivnosti i poticati djecu da isprobavaju, ne odustaju i istražuju svoje mogućnosti
- socijalno odobravanje – pohvaljivati različite aspekte izvedbe i stav prema radu
- igra, zabava – dozvoliti djeci odabir igre, kreativno se igrati i smijati s njima

Drugi način odnosi se na senzibilitet i sposobnost trenera da prepozna i modulira ciljeve djeteta, te osigura uvjete i okolnosti da dijete bude zadovoljno i u uvjetima kada ne pobjeđuje, kada nije najbolje i slično u tom smislu nastavnik može isticati neke druge aspekte djelovanja kao poželjne (npr. suradnja s drugima, trud i ulaganje napora) učeći djecu tako da se usmjeravaju na proces, a ne samo na ishode (Whitehead, 2006).

Rad s djecom mlađe školske dobi trebao bi omogućiti zadovoljenje svih ovih potreba. Ključan segment motivacije djece za šport i vježbanje jest osjećaj kompetentnosti. Dijete koje se osjeća kompetentno i sposobno za odabranu športsku aktivnost, bez obzira na realnu razinu športskog talenta, odabrati će tu aktivnost dugoročno. Drugim riječima, osjećaj kompetentnosti preventivno djeluje na odustajanje od aktivnosti, a bavljenje športom i vježbanjem na dulji rok omogućava razvoj zdravih životnih navika i aktivnog životnog stila od najmlađe dobi, što ima dugoročne pozitivne učinke.



sl. 2 – Znatiželjna djeca na satu tjelesne kulture

Kako djeca razvijaju osjećaj kompetentnosti?

Djeca razvijaju osjećaj kompetentnosti baveći se nečim što ih zanima u izazovnom okruženju, usavršavajući sebe i imajući mogućnost za demonstraciju naučenog, za uspješan doživljaj vlastitog rada. Kada su uloženi naponi u očima djeteta urodili plodom (što može značiti i mali pomak koji je prepoznat i priznat od strane nastavnika ili trenera) – to će rezultirati osjećajem kompetentnosti, pripisivanjem uspjeha sebi i vlastitom radu i sposobnostima i pozitivnim emocijama (osjećaj ponosa, zadovoljstva, uživanje).

Djeca mlađe školske dobi svoju fizičku kompetentnost dominantno doživljavaju na temelju uloženog truda i napora. Zbog toga što još uvijek nemaju razvijeno apstraktno mišljenje i ne mogu dobro diferencirati napor i sposobnosti, tipično misle da je bolji onaj koji se više trudi. Gledano u prosjeku, prije dvanaeste godine djeca uglavnom ne razumiju i aspekt sposobnosti, nekima je teško razumjeti da ishod ovisi i o trudu i o sposobnostima, tj. ne razumiju da nekad dodatno ulaganje napora neće pomoći na željeni način.

S obzirom da se djeca mlađeg školskog uzrasta doživljavaju uspješnima na temelju uloženog napora i ishoda zadatka, trud i rad je ono što je potrebno u radu s mlađim školskim uzrastom primjećivati, pohvaljivati i pratiti. Također, od sedme godine nadalje počinje se javljati i potreba za socijalnom usporedbom i taj segment uz povratne informacije trenera ili nastavnika ima poticajnu ulogu.

Kompetentnost je jedna od dimenzija motivacije – djeca koja su poticana na ulaganje napora, na upornost pred preprekama, koju se uči da uspjeh i kompetentnost prosuđuju na temelju vlastitih kriterija (prethodna izvedba, napredak, razina uživanja) razviti će intrinzičnu (unutarnju) motivaciju, tj. bavit će se odabranom aktivnošću primarno zbog uživanja u toj aktivnosti, učenja, zabave, a ne zbog vanjskih razloga, rezultata i slično.

Obrnuto, djeca koja kompetentnost primarno prosuđuju u odnosu na druge biti će orijentirana na van, prema ishodu i vanjskim nagradama što pridonosi razvoju ekstrinzične motivacije. Ovaj tip motivacije uključuje dozu rizika – kada vanjski izvori motivacije izostanu (pobjeda, ocjena i sl.) motivacija pada i dijete može, ukoliko se isto ponovi, odustati od aktivnosti.

Osjećaj kompetentnosti pridonosi i razvoju pozitivne slike o sebi – tako se grade temelji za samopouzdanje i samopoštovanje već od malih nogu.

Odrasle osobe moraju biti svjesne vlastite uloge u razvoju slike o sebi kod djece – nastavnik ili trener to postižu različitim pristupom djeci, ali i verbalnim i neverbalnim porukama.

Jedan od glavnih izvora samopouzdanja jest 'ogledalo okoline' – način na koji okolina reagira na pojedinca. Nastavnici, roditelji i treneri mogu pozitivno djelovati na razvoj samopouzdanja djece na razne načine, od izražavanja pozitivnih stavova prema športu (šaljući poruku da dijete radi nešto dobro i korisno), optimizma da dijete može naučiti vještine i savladati zahtjeve (poruka: ti si sposoban, vjerujem u tebe), preko poticanja da ustraje kad je teško. Pozitivni ishodi u takvim situacijama služe kao argumenti ne samo za sve buduće situacije, nego i za život i podižu motivaciju, a i samopouzdanje djeteta.

Kako pozitivno djelovati na osjećaj kompetentnosti?

Najjače motivacijsko oružje koje pridonosi razvoju kompetentnosti jesu povratne informacije. Povratne informacije nastavnici ili treneri mogu dati u obliku komentara, pohvala ili nagrade, pri čemu je važno da se prednost daje pozitivnim povratnim informacijama. Istraživanja su pokazala da djeca športaši različite dobi različito reagiraju na povratne informacije i vrednovanje od strane drugih, što je u skladu s osobinama njihovog kognitivnog i socijalnog razvoja.

Mlađa djeca (8-9 godina) preferiraju informacije koje dobiju od odraslih (roditelji, treneri), dok u srednjoj dobi djeci su izuzetno važne *povratne informacije* i poruke koje im o njima šalju vršnjaci.

Povratna informacija treba biti konstruktivna, instruktivna, primjerena dobi i pozitivno formulirana. To ne znači da nastavnik ili trener uvijek mora hvaliti (iako se kaže da vrijedi ona 'pohvala nikad dosta') budući da u početnoj fazi učenja ili športskog razvoja nužno dolazi do grešaka.

U radu s djecom, upravo zbog motivacije, bitan je način reagiranja na pogrešku. Djeci treba dati do znanja da su pogreške dio učenja i da se očekuju, nastavnik/trener to treba često ponavljati. Nikako nije preporučljivo kažnjavati pogreške i neuspjeh. Ako djeca usvoje da su pogreške dio procesa učenja, to će im pomoći u razvoju osjećaja kompetentnosti (osobito kada pogreške ustupe mjesto napretku) i neće izazvati negativne emocije. Od nastavnika i trenera se očekuje da reagira podržavajuće s porukom da vjeruje u dijete i njezine/njegove sposobnosti, daje korektivne, specifične i konstruktivne povratne informacije u skladu s dobi i prati pomake, pohvaljuje i trud, ne samo ishode.

Svaka povratna informacija koja referira neku pogrešku treba sadržavati poruku o tome što je bilo dobro, što nije bilo dobro i kako to popraviti. Preferira se tzv. '*sendvič povratna informacija*' koja podrazumijeva da se započne s nečim pozitivnim, upozori na pogrešku i predloži kako to ispraviti, te da se završi s pozitivnim. Na taj način nastavnik ili trener osigurava da ga dijete čuje i ne doživi negativno, te da je ono motiviranije za ispravljanje pogreške (primjer: 'Ana, ovaj pokušaj je bio bitno bolji od prethodnih, međutim još uvijek kasniš s okretom, pokušaj sljedeći puta napraviti zamah ranije, vidim da ti fali još malo, sigurna sam da ćeš to brzo usvojiti').

S motivacijskog aspekta gledano, bitan je i omjer povratnih informacija. Previše povratnih informacija nema pravu svrhu, može dovesti do lošeg osjećaja (usprkos najboljoj namjeri nastavnika ili trenera) budući da se dijete može početi osjećati nesposobno jer ga stalno treba ispravljati što vodi u nekompetentnost. Nastavnik ili trener treba voditi računa da povratna informacija bude pravovremena i odmjerena, da potiče razvoj unutarnjeg sistema samoregulacije, tj. da davanjem povratnih informacija s jedne strane nastavnik šalje poruku da prati dijete, a s druge strane da ga poučava bitnom, točnom i pogrešnom kako bi i ono samo moglo početi pratiti samog sebe, provjeravati svoje postupke, samo sebe motivirati i na koncu aktivirati neke unutarnje izvore zadovoljstva.

Nagrada predstavlja specifičan vid povratne informacije. U okviru športa i vježbanja nagrade su često prisutne same po sebi (u vidu ostvarenih rezultata), no želimo li upravljati nečijom motivacijom pomoću nagrada bitno je voditi računa o nekim aspektima nagrađivanja. Nagrada bi trebala biti zaslužena, tj. slijediti onda kada je nešto zaista bilo dobro izvedeno, kako bi je dijete percipiralo zasluženom. U tom slučaju nagrada povećava osjećaj kompetentnosti i pozitivno djeluje na unutarnju motivaciju. Ako nagrada djeluje kao 'kontrola', kao razlog zbog kojeg dijete nešto radi, ona se može doživjeti kontrolirajućom, može čak smanjiti motivaciju koja u tom slučaju primarno ovisi o vanjskim izvorima.

Ono što je izrazito bitno za razvoj motivacije jest stvaranje poticajne *motivacijske klime*, tj., okruženja u kojem se njeguje suradnja, učenje, igra i usavršavanje. Djeca mlađe školske dobi osim od nastavnika i trenera uče i od svojih vršnjaka, što može motivacijsku ulogu (npr. ako on može, mogu i ja). Upravo zato nastavnici i treneri trebaju naglašavati važnost suradnje i međusobne podrške, nasuprot međusobnom rivalstvu i natjecanju.

Kada dijete osjeća da ne djeluje u športskoj aktivnosti na način na koji bi željelo, zato jer unaprijed osjeća strah od neuspjeha koji ga ograničava, zato jer je zbog tog tužan, sputan, ljut ili se općenito osjeća neugodno, šport postaje opterećenje, više rad nego zabava, a rezultat kriterij, osjeća nezadovoljnim, neuspješnim i slično, ne preostaje mu drugo nego odustati. Izazov u takvoj situaciji predstavlja pronaći prave motivacijske izvore i prilagoditi u što većoj mjeri okolnosti potrebama djeteta, ali i pomoći djetetu da se prilagodi.

Djeca nisu mali odrasli

Između športa i vježbanja u dječjoj i odrasloj dobi postoje bitne razlike. Ponekad se događa da se te razlike zanemare, zaborave i previde. Djeca nisu mali odrasli. Djeca su djeca – mali ljudi sa svojim specifičnim ponašanjima, stavovima, potrebama, ciljevima, motivima i pravima te ih kao takve trebamo poštivati i uvažavati. U okviru športa i izvannastavnih aktivnosti to znači prilagoditi sustav rada, ali i pravila, opremu, natjecanja djeci. To prije svega znači i njegovanje pozitivnog pristupa – poduzimanja svega što je u našoj moći za dobrobit djece, za razvoj njihovih snaga i za njihov osmijeh.

Europska udruga psihologije športa (FEPSAC) (1996) sumira nalaze brojnih dosadašnjih istraživanja dječjeg športa i daje jednostavne i lako razumljive smjernice kako postupati s djecom i mladim športašima.

Preporuke su sljedeće:

1. Dječji bi šport trebao biti organiziran i provođen na način da primarno povećava dobrobit djeteta.
2. Kadrovi koji su uključeni u rad u području športa djece i mladih nužno bi morali razumjeti i prihvatiti da djeca nisu mini-odrasli.
3. Supkultura dječjeg športa trebala bi biti organizirana prema vlastitom sustavu pravila i natjecanja.

4. Djeci bi trebalo pružiti mogućnost da isprobaju različite športove, ranu specijalizaciju trebalo bi izbjegavati.
5. Motivacijska klima usmjerena na učenje i suradnju trebala bi biti dominantna, uz naglasak na postizanju osobnih ciljeva, uživanja učenja i razvoja novih vještina i osjećaja autonomije.
6. Odrasli bi trebali pokazivati bržnost i prihvaćanje djece, te onda kada je to prikladno poticati neovisnost i suradnju u procesima odlučivanja kod djece.
7. Treneri i nastavnici bi trebali redovito kontaktirati s roditeljima. Za djecu koja su uključena u vrhunski šport roditelji bi trebali biti integralni dio športaševa tima.
8. Osobe koje su uključene u dječji šport trebale bi imati mogućnost dodatne edukacije o dječjim potrebama, razvojnim osobitostima i pravima.
9. Odrasli koji rade s djecom u športu morali bi znati prepoznati znakove potencijalnih problema kao što su npr. anksioznost, problemi hranjenja i slično te tražiti stručnu pomoć ukoliko je to potrebno.

Ono čemu treba težiti je imati djecu i mlade športaše koji su primarno usmjereni prema usavršavanju i učenju športskih vještina, koji se zbog tog osjećaju dobro, kompetentno, koji imaju osjećaj da mogu, uživaju i zabavljaju se. Na taj će način i njihova postignuća biti veća, biti će sposobni savladavati optimalno izazovne ciljeve, ulažući napor, ustrajući kad je teško i tako gradeći sigurnost u sebe, dobar osjećaj zbog športa i vježbanja te zadovoljstvo na općenitoj razini. Strateški gledano konačni cilj bi bio da takve osjećaje i iskustva nauče prepoznati i preslikati i u svakodnevni, nešportski život, te razviti trajnu potrebu za aktivnim životnim stilom.



sl. 3 – Olympiacos provodi projektni program

3 SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Sat tjelesne i zdravstvene kulture je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece. Svrhe sata ostvarenog kroz programske sadržaje uključuju utjecaj na morfološke funkcionalne sposobnosti karakteristike djece, kognitivne i konativne dimenzije, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća, razvijanje njihovih moralnih osobina te stjecanje teorijskih znanja (Findak, 2001, 36). Ostvarenje navedenih ciljeva sata zahtijeva određenu složenost, odnosno organizaciju i provedbu sa ciljem zaokupljanja dječje pozornosti i motivacije njihova sudjelovanja u tjelesnom i psihološkom smislu.

3.1. Struktura i trajanje sata

Strukturu sata čine četiri međusobno povezana dijela koji se nazivaju uvodni, pripremni, glavni i završni dio sata (Mejovšek, Vukotić, 1954; Findak, 2001; Neljak, 2011). Pritom se glavni dio sata najčešće sastoji od dva dijela koji se funkcionalno razlikuju, a nazivaju se A i B dio glavnog dijela sata. Sat se provodi u vremenskom trajanju od 45 do 60 minuta. Vremensko trajanje je prvenstveno određeno kinantropološkim obilježjima djece s kojima se sat provodi.

Struktura svakog sata je ista, a trajanje pojedinih dijelova sata je različito jer je povezano s ukupnim vremenom njegova trajanja. Sat započinje uvodnim dijelom sata u trajanju od 4 do 5 minuta, što čini oko 10% njegova ukupnog trajanja. Slijedi pripremni dio sata koji traje od 8 do 10 minuta, što čini oko 20% ukupnog vremena sata. Sat se nastavlja glavnim dijelom, koji traje od 26 do 30 minuta, odnosno oko 60% ukupnog trajanja sata. Vremensko trajanje ovog dijela sata u praksi se nerijetko i produljuje. Glavni A dio sata traje od 18 do 22 minute, odnosno oko 40% trajanja sata, dok glavni B dio sata traje od 8 do 12 minuta, odnosno oko 20% trajanja sata. Sat završava završnim dijelom sata koji uobičajeno traje od 4 do 5 minuta, odnosno oko 10% ukupnog trajanja sata.



sl. 4 – Instruktori objašnjavaju zadatke djeci

3.1.1. Uvodni dio sata

Nužnost uvodnog dijela sata, kojim se tijelo priprema na zahtjeve vježbanja i postavljenih zadataka, nameće se od prvog sata, bez obzira na psihološke i fizičkomotoričke različitosti djece i odraslih. Najrazličitijim se igrama i vježbama, koje uključuju osnovne vještine kretanja i manipuliranja rekvizitima, na zabavan i jednostavan način podiže se razina tjelesne aktivnosti, razvijaju motoričke sposobnosti te se djeca mentalno pripremaju za kasnije složenije zadatke. U skladu sa zakonitostima rasta i razvoja opremu i cjelokupno okruženje potrebno prilagoditi kako bi se najbrže i najlakše postigla optimalna razina razvoja sposobnosti, iskustva i zadovoljstva. Svrha uvodnog dijela sata je psihološka i fiziološka priprema djece za vježbanje na satu (Neljak, 2011, 113). Da bi se to postiglo, treba odabrati primjerene sadržaje koji će stvoriti preduvjete za ugodno raspoloženje na satu jer će se u suprotnom umanjiti ili se uopće neće ostvariti psihološka i fiziološka prilagodba djece.

S psihološkog je stajališta izuzetno zahvalno započeti sat pobuđivanjem motivacije djece za vježbanjem i stvaranjem kvalitetnog radnog ugođaja. Navedeno se može postići poticajnim nastupom trenera, koji uvodnim dijelom „otvara“ cijeli sat. Zbog toga u nekim slučajevima uvodni dio sata ima značenje presudnoga dijela sata, jer se u suprotnome neće ostvariti kvalitetni preduvjeti na nastavak vježbanja. S obzirom na činjenicu da ne postoje univerzalna pravila o motivaciji djece i stvaranju kvalitetnog radnog ugođaja, potrebno je istaknuti da će najveći učinak postići treneri i voditelji koji se najviše emocionalno i fizički angažiraju u provedbu procesa poduke (ibid.: 113). Jedino je takvim načinom rada djecu moguće motivirati na vježbanje, a neaktivni će treneri sigurno postići suprotni učinak.

S fiziološkog stajališta početak vježbanja povećava aktivaciju lokomotornog sustava, čime se pobuđuju mnoge organske funkcije (ibid.: 113). Ponajprije se povećava temperatura krvi i mišića, ali i ukupna temperatura tijela. Ona ima najviši prirast u prvih pet minuta vježbanja, što se vremenski gotovo podudara s trajanjem uvodnog dijela sata (ibid.: 113). Posljedica povećanja temperature tijela je pobuđivanje brojnih, za tjelesno vježbanje bitnih organskih funkcija. S fiziološkog je stajališta svrha uvodnog dijela sata pobuđivanje mnogih organskih funkcija koje optimiziraju spremnost djece za daljnje vježbanje. Metodička utemeljenost vježbanja u uvodnom dijelu sata ključ je ostvarenja psihološke i fiziološke sastavnice ovoga dijela sata. Da bi se one ostvarile, metodička utemeljenost ukazuje da je potrebno: (1.) izabrati zanimljiv i primjeren tjelovježbeni sadržaj, (2.) optimalno odrediti intenzitet njegova opterećenja i (3.) učinkovito ga provesti. U suprotnom se smanjuje ili ne ostvaruje psihološka i fiziološka prilagodba djece za vježbanje na satu (ibid.: 114). Sadržaji su zbog svakodnevne prakse i olakšanog pretraživanja u dostupnoj literaturi razvrstani u dvije skupine koje se nazivaju:

- (a) trčanja i jednostavne strukture gibanja i
- (b) elementarne igre (zajedničke, ekipne i hvatačke) (ibid.: 119).

3.1.2. Pripremni dio sata

Svrha pripremnog dijela sata je priprema lokomotornog sustava i pobuđivanje bitnih motoričkih sposobnosti djece za tjelovježbene aktivnosti u glavnom dijelu sata (Neljak, 2011: 127). Da bi se ispunila svrha ovog dijela sata, pripremne vježbe valja odabrati na temelju dva jednako važna kriterija. Prvi se odnosi na to da odabrane pripremne vježbe moraju prostorno i vremenski aktivirati one dijelove lokomotornog sustava djece koji će biti najviše opterećeni u glavnom dijelu sata. Drugi se odnosi na to da odabrane pripremne vježbe moraju pobuditi prvenstveno one motoričke sposobnosti na kojima se temelji provedba programskih i svih ostalih sadržaja glavnog dijela sata.

Osim promišljenim odabirom, svrha se ovog dijela sata postiže redosljedom i načinom provedbe pripremnih vježbi. Poznata je činjenica da bilo koji motorički zadatak, ovisno o kinematičkim značajkama njegove strukture gibanja, različito pobuđuje određene dijelove lokomotornog sustava i potrebne sposobnosti za njihovu izvedbu. Na tim se temeljima za ispunjavanje svrhe pripremnog dijela sata koriste opće i posebne (specifične) pripreme vježbe. Opće pripreme vježbe su vježbe istezanja, jačanja i opuštanja, koje po biomehaničkoj strukturi gibanja nisu srodne sa strukturama gibanja tjelovježbenih aktivnosti u glavnom dijelu sata. Ove vježbe su u funkciji opće aktivacije lokomotornog aparata i motoričkih sposobnosti. Posebne pripreme vježbe su biomehanički srodne strukturama gibanja tjelovježbenih aktivnosti u glavnom dijelu sata, a mogu i ne moraju biti vježbe istezanja, jačanja i opuštanja. Njihova funkcija je pobuđivanje specifične neuromišićne koordinacije koja je bliska gibanjima u glavnom dijelu sata. Pripreme vježbe mogu se provoditi bez pomagala ili s njima, a sa stajališta struktura gibanja dijele se na vježbe u mjestu i u kretanju. Pripreme vježbe bez pomagala najjednostavnije su za provođenje, a mogu se provoditi u mjestu i u kretanju. Za pripreme vježbe s pomagalima u mjestu najčešće se koriste loptice, reketi, medicinke, vijače i slično, a u kretanju loptice i vijače.

3.1.3. Glavni dio sata

Glavni dio sata traje od 26 do 30 minuta, odnosno oko 60% ukupnog trajanja sata, a dijeli se na glavni A dio u trajanju od 18 do 22 minute, što čini oko 40% ukupnog trajanja sata, i na glavni B dio u trajanju od 8 do 12 minuta, što čini oko 20% ukupnog vremena trajanja sata. Svrha glavnog A dijela sata je učinkovita provedba programskih sadržaja s ciljem ostvarenja najznačajnijih obrazovnih, kinantropoloških i odgojnih zadataka sata (Neljak, 2011: 146). Zadaci su ovog dijela sata ponajviše usvajanje i usavršavanje različitih specifičnih motoričkih znanja te poboljšanje motoričkih postignuća. Uz praktična znanja djeca tijekom vježbanja stječu i određena teorijska znanja potrebnih za bolje razumijevanje igre. Tijekom planiranja sata te utvrđivanja plana i programa velika se važnost daje i planiranju samih zadataka. Pri tome je nužno odrediti programski sadržaj svake vježbe, odnosno „lekcije“, kao i cilj onoga što se želi postići pojedinim zadatkom, odnosno igrom. Navedene igre prethode zadatcima, koji su njihov logičan slijed, a predstavljaju primjer određenih sadržaja koje je moguće koristiti prije složenijih kinezioloških sadržaja, kako bi ih polaznici lakše savladali. Iste je igre moguće koristiti i u glavnom B dijelu sata, odnosno u pripremnom i završnom dijelu sata.

3.1.4. Glavni B dio sata

Glavni B dio sata traje od 8 do 12 minuta, što čini oko 20% ukupnog trajanja sata. Svrha B dijela sata je situacijska primjena motoričkih znanja i visoka razina aktivacije funkcionalno motoričkih sposobnosti djece (Neljak 2011: 159). Sadržaji koji se najčešće primjenjuju u ovom dijelu sata su športske igre, štafetne elementarne igre i ekipne elementarne igre. Sadržaji B dijela sata imaju natjecateljska obilježja, zbog čega se u njemu postiže najviši intenzitet fiziološkog opterećenja polaznika, i prepoznatljiv je i po burnim emotivnim reakcijama djece.

3.1.5. Završni dio sata

Sat se privodi kraju završnim dijelom sata koji uobičajeno traje od 4 do 5 minuta, što čini oko 10% ukupnog trajanja sata. Svrha završnog dijela sata je snižavanje aktivnosti fizioloških i psihičkih funkcija sa ciljem učinkovitog oporavka (Neljak 2011: 168). Naime, glavni dio sata uzrokuje umjereni do veliki zamor središnjeg živčanog i/ili lokomotornog sustava. Premda se najčešće zadaju igre u kojima su fiziološka opterećenja sata na niskoj razini, u praksi se ponekad

ovom dijelu sata pristupa i s drugog stajališta, igrama koje imaju nešto višu razinu fizioloških opterećenja, ovisno o cilju koji se želi postići unutar izrađenog programa sata. S druge strane, emotivna opterećenja mogu biti na niskoj, umjerenoj i visokoj razini. U tom je kontekstu trener najčešće osoba koja u najvećoj mjeri utječe na emotivnu razinu osjećaja djece nakon završetka sata. Za završni se dio sata odabiru različite zajedničke, štafetne i ekipne elementarne igre.



sl. 5 – HAŠK Mladost provedi aktivnosti u školama

4 PROGRAM

4.1. PRETPOSTAVKE

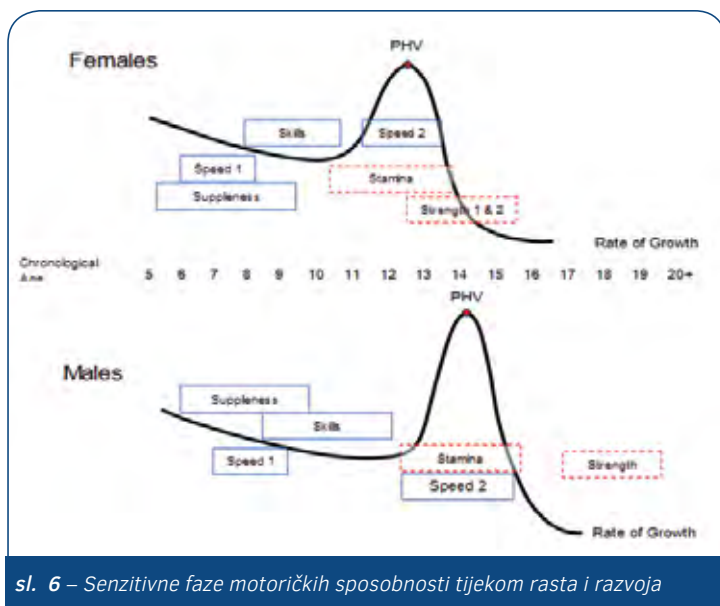
Program će upoznati djecu s vježbama za razvoj vještina koje nisu zastupljene u nastavi TZK ili su slabo zastupljene. Posebna će se pažnja obratiti na vještine koje u toj dobi imaju senzitivne faze kada se na njih može znatno djelovati. Kako je broj sati nastave eksperimentalnog programa relativno mali, ne očekuje se razvoj tih vještina već upoznavanje djece s tim motoričkim strukturama. Program za usvajanje i razvoj vještine treba provoditi kroz aktivnosti niskog intenziteta kroz zabavne igre i aktivnosti. Zasebno mjesto zauzima koordinacija jer je ona osnova za optimalno izvođenje pokreta u gotovo svim aktivnostima. Koordinacija je kompleksna motorička aktivnost koju možemo definirati i kao motoričku inteligenciju, a označava sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili pojedinim dijelovima lokomotornog sustava. Dobro razvijena koordinacija omogućava djetetu športašu brže usvajanje i preciznije izvođenje različitih motoričkih zadataka te mu u konačnici omogućava brže rješavanje motoričkih problema (Kujundžić, 2016). Prvu etapu u višestranom razvoju djeteta športaša predstavlja razdoblje inicijacije u kojem se različitim sadržajima niskog intenziteta utječe na razvoj bazične koordinacije. Od svih motoričkih sposobnosti i vještina školskim programom uopće se ne prate ravnoteža i preciznost (Findak, 1996.)

U periodu od 6-11 godina bitno je formiranje bazičnih motoričkih vještina. U tom

periodu treba razviti i automatizirati što je moguće veći broj motoričkih vještina koje omogućuju uspješno svladavanje prostora, prepreka i otpora. Ta znanja će uvelike pomoći djeci kod uključivanja u neki šport ili u svakodnevnom životu. Upravo u toj dobi se pojavljuju senzitivne faze pogodne za razvoj motoričkih sposobnosti i vještina te moraju biti zastupljeni u nastavi TZK. Koordinacijske sposobnosti treba što ranije početi razvijati jer je dokazano da su senzitivna razdoblja za njihov razvoj već u najranijim godinama života“ (Milanović, 2010: 367). Koordinacija je od presudne važnosti za uspješno izvođenje brojnih zadataka u kojoj sudjeluju velike skupine mišića u pokretima cijelog tijela kao što su hodanja, trčanja, održavanja ravnotežnih položaja, skakanja, bacanja, hvatanja i sl.

Na razvoju pojedinih motoričkih znanja treba inzistirati jer u toj dobi neuspjeh u izvođenju pojedinih zadataka može ostaviti negativne posljedice na samopouzdanje djece kao i na razvoj ostalih crta osobnosti.

Pod bazičnim motoričkim vještinama koja se koriste za svladavanje aktivnog ili pasivnog otpora (žive sile ili mase objekata) obično se smatraju različite vrste dizanja, nošenja, bacanja, hvatanja, upiranja, visenja, guranja i vučenja. Ovih oblika ima veći broj različite složenosti i težine. Djeca ih trebaju svladavati sukladno sa svojim mogućnostima (Findak i sur., 1992.). U treningu koordinacije djece važna je bazična koordinacija u kojoj sudjeluju velike skupine mišića u pokretima cijelog tijela kao što su hodanja, trčanja, održavanja ravnotežnih položaja, skakanja, a koje djeca izvode



sl. 6 – Senzitivne faze motoričkih sposobnosti tijekom rasta i razvoja

spontano i kroz igru (Crnokić, 2011). Jedna od osnovnih podjela koordinacije je na opću i specifičnu. Opća koordinacija je temeljna baza za razvoj specifične koordinacije. Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili njegovih dijelova.

Očituje se kao brzo i pravilno izvođenje složenih motoričkih zadataka, odnosno brzo rješavanje motoričkih problema. Zato se ova sposobnost naziva i „motorička inteligencija“. Vježbe koordinacije pred športaša uvijek postavljaju neki, veći ili manji, motorički problem koji on mora (uspješno) svladati. Koordinacijske sposobnosti treba što ranije početi razvijati jer je dokazano da su senzitivna razdoblja za njihov razvoj već u najranijim godinama života“ (Milanović, 2010:367).

Koordinacija je kompleksna motorička sposobnost, pa je tako i više faktora koordinacije, a mogu se klasificirati na sljedeći način (Crnokić, 2011):

1. Brzinska koordinacija
2. Ritmična koordinacija
3. Brzo učenje motoričkog zadatka
4. Pravodobnost ili “timing“
5. Prostorno - vremenska orijentacija
6. Koordinacija reorganiziranih stereotipa gibanja
7. Agilnost
8. Ravnoteža (statična, dinamička zatvorenih ili otvorenih očiju)

Koordinacija se može razvijati u nekoliko osnovnih etapa (Crnokić, 2011):

1. izvođenje standardnih tehničkih struktura športske grane,
2. izvođenje svih vježbi na suprotnoj strani (ljevaci na desnoj i obratno),
3. promjene brzine i ritma u izvođenju vježbi,
4. promjena elemenata poznatih tehnika,
5. dodavanje novih pokreta poznatim tehnikama,
6. povećanje opterećenja u situacijskim vježbama,
7. učenje tehničkih vještina drugih športova.

Agilnost je definirana kao važna karakteristika u motoričkom razvoju djece koja zahtijeva održavanje i kontrolu pozicije tijela prilikom promjene smjera kretanja. Razvoj agilnosti je vrlo složena pojava i zahtijeva specifične forme aktivnosti prilagođene svakom pojedinom djetetu. Uspjeh u testovima agilnosti pod velikim je utjecajem koordinacije (Joao i sur., 2014)

Sukladno mnogim istraživanjima u višegodišnjem razvoju športaša (LTAD) razine se dijele na 7 važnih etapa od kojih druga i treća etapa obuhvaća djecu 6-12 godina starosti. Etapa bazičnih



sl. 7 – Dugoročni razvoj športaša

motoričkih sposobnosti i vještina (“Fundamentals”) obuhvaćaju usvajanje motoričkih struktura kojima pretpostavka koordinacija i agilnost, a treća etapa (Learn to train) stečene motoričke sposobnosti i vještine dovodi na početnu razinu automatizacije.

Pod etapom «Fundamentals» se preporučuje usvajanje motoričkih vještina: **agilnost, ravnoteža, koordinacija i brzina (ABC’S – Agility, Balance, Coordination and Speed)** koje će se razvijati kroz sadržaje trčanja, skokova, bacanja, hvatanja, udaraca i padova, dok se pod etapom «Learn to train» pokušava razinu tih vještina dovesti u fazu inicijalne automatizacije.

Tijekom aktivnosti kod djece uzrasta 6-11 godina volumen i intenzitet aktivnosti treba biti nizak i svaka aktivnost treba biti pod nadzorom (Kelvin i sur, 2005). Sve mlađe dobne skupine bi na svakom treningu barem 10 – 15 minuta trebale raditi na koordinaciji. Zbog živčanog zamora, nije poželjno provoditi duže vrijeme za vježbe samo za koordinaciju (Drabik, 1996).

Pri odabiru sadržaja treba voditi računa da se koriste one vježbe u kojima se koriste rekviziti koji su dostupni svim školama.

S obzirom na relativno mali fond sati s relativno malo podražaja na svaki segment motoričkih vještina, teško se može očekivati značajna manifestacija u porastu pojedine motoričke sposobnosti. Cilj ovog programa je kroz igru omogućiti djeci starosti 6-11 godina da ovladaju vještinama koje će biti aplikativne u bilo kojoj fizičkoj aktivnosti. Od izuzetne je važnosti da bude zastupljen široki spektar vještina jer se u toj dobi pojavljuju senzitivne faze kada je na njih moguć najveći pozitivan utjecaj.

Osim osnovnog cilja, razvijanje različitih sposobnosti, izuzetno je važno da se svi zadatci provode kroz igru. Prema iskustvima otprilike 70% djece prekinu s tjelesnim aktivnostima do 13. godine jer te aktivnosti ne uključuju zabavne elemente. (Balyi & Hamilton 2001).

Tijekom provođenja programa, poželjno je voditi računa o karakteristikama djece u dobi 6-11 godina (Kelvin i sur., 2005)

KARAKTERISTIKA	UTJECAJ NA TRENING	REAKCIJA TRENERA
Veličina srca se povećava proporcionalno povećanju cijelog tijela	Kapacitet izdržljivosti je dovoljan za gotovo sve zahtjeve	Trener treba znati da je dijete sposobno izvršiti aerobni rad
Anaerobni sustav nije razvijen	Smanjena sposobnost anaerobnog rada	Planirati vrlo kratke serije anaerobnog karaktera
Dječji metabolizam nije efikasan kao kod odraslih	Djeca koriste više kisika kada se izražava u apsolutnim vrijednostima proporcionalno veličini tijela	Ne očekujte iste rezultate kao kod odraslih
Velike mišićne skupine su razvijene bolje nego male	Djeca bolje izvode vježbe koje izvode velike mišićne skupine	Naglasak na vježbe za velike mišićne skupine. Postupno uvoditi vježbe koordinacije za manje mišićne skupine
Djeca imaju kraću vremensku toleranciju za vježbanje na visokim temperaturama	Djeca pokazuju ranije znakove pregrijanosti ili pothlađivanja	Aklimatizacija kod djece traje duže, pa trebaju duža zagrijavanja.
Motorički stereotipi postaju profinjeniji i mehanizam ravnoteže se razvija s razvojem srednjeg uha	Povećanje agilnosti, ravnoteže, koordinacije i fleksibilnosti	Naglasak na vježbe koordinacije i kinestetičkog osjećaja.
Snaga se razvija na osnovu živčanog sustava	Povećanje snage bez mišićne adaptacije	Puno vježbi koordinacije

5 NASTAVNE CJELINE I TEME

Izvedbenim programom obuhvatit će se cjeline i teme koje su najčešće zastupljene u programu prvih četiri razreda osnovne škole upotpunjene s vježbama za razvoj agilnosti, ravnoteže i preciznosti. Za svaku nastavnu cjelinu ponudit će se veći broj zadataka, a provoditelji programa će ih odabirati sukladno uvjetima u pojedinoj školi. Kako bi se program što više ujednačio, svim školama će biti dostavljen inicijalni paket rekvizita za koje se pretpostavlja da se rijetko koriste u nastavnom planu i programu osnovnih škola.

Na navedene motoričke vještine djelovat će se kroz 10-20 sati sljedećim motoričkim zadacima:



sl. 8 – Provođenje aktivnosti u školama



CJELINE I TEME	ZADATCI
<p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja 1</p> <p>Hodanje po crti</p> <p>Hodanje po konopcu 2</p> <p>Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute</p> <p>Brzo trčanje do 20 m iz visokoga starta</p> <p>Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine</p>
<p>Skakanja</p>	<p>Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima 3</p> <p>Preskakanje kratke vijače sunožno u mjestu 4</p> <p>Poskoci u mješovitome uporu uzduž švedske klupe</p>
<p>Bacanja i hvatanja</p>	<p>Bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom (T)</p> <p>Bacanje lakših lopti u vis na različite načine i hvatanje (R)</p> <p>Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje (R)</p>
<p>Kolutanja</p>	<p>Bočno valjanje u lijevo i u desno</p> <p>Povaljke u ležanju</p> <p>Kolut naprijed niz kosinu</p>
<p>Penjanja i puzanja</p>	<p>Puzanje i provlačenje na različite načine</p> <p>Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama 5</p>

Legenda uz tablice::

K = košarka R = rukomet N = nogomet O = odbojka T = tenis ST = stolni tenis J = judo
 AL = vodoravne ljestve (agility ledders) CD = plastični čunjevi (cone drill)

CJELINE I TEME	ZADATCI
Višenja i upiranja	Različiti položaji visova i hvatova 6 Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama Upor za rukama osloncem nogama na povišenju Stoj na lopaticama
Igre	Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N) Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4) (N)
Agilnost	Niski skip (svaka noga u jedno polje ili svaka noga u svako polje) (AL*) Visoki skip (svaka noga u jedno polje ili svaka noga u svako polje) (AL*) Sunožni poskoci (dva polja naprijed, jedno nazad) (AL*)
Ravnateža	Stoj na jednoj nozi s otvorenim i zatvorenim očima Nošenje loptice na reketu za stolni tenis Mačevanje balonima na klupici Podizanje čunja iz stoja na jednoj nozi
Preciznost	Gađanje cilja na zidu lopticom za tenis 7 Ubacivanje lopte u koš na podu 8 Udarac nogom na gol Pikado (na vakum)



Izvori vježbi za agilnost: :

Kratica	Naziv videa
AL*	Speed Ladder Drills- Basic
AL**	Youth Agility Ladder Drills
CD*	5 Best Cone Drills for Speed and Agility

Internetska adresa videa
https://www.youtube.com/watch?v=0hu4QBsNJ6o
https://www.youtube.com/watch?v=yxkXrCs5pPs
https://www.youtube.com/watch?v=_oJRFrj_gVc



CJELINE I TEME	ZADATCI
<p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Hodanje zadanom brzinom Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta Hodanje po uskoj površini Pretrčavanje preko niskih prepona (u nizu 5 – 10 prepona, visine 15 – 25cm) ❶</p>
<p>Skakanja</p>	<p>Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima Sunožni preskoci preko malih prepreka Bočni korak - dokorak preko malih prepreka Preskakivanje kratke vijače u kretanju Naskok na povišenje do 40 cm, različiti saskoci ❸</p>
<p>Bacanja, hvatanja i gađanja</p>	<p>Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti (N) Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje (T, R) Gađanje cilja na zidu odbijanjem od poda (T, R) Dodavanje lopte iz mjesta suvježbaču u kretanju (H, K) Dodavanje teniske lopte u kretanju (T)</p>
<p>Kolutanja</p>	<p>Kolut natrag niz kosinu Kolut naprijed ❹</p>
<p>Penjanja i puzanja</p>	<p>Penjanje na zapreke do 80 cm ❺ Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno ❻</p>
<p>Upiranja</p>	<p>Različiti položaji upora i sjedova na spravama Stoj penjanjem uz okomitu plohu</p>

Legenda uz tablice::

K = košarka R = rukomet N = nogomet O = odbojka T = tenis ST = stolni tenis J = judo
 AL = vodoravne ljestve (agility ledders) CD = plastični čunjevi (cone drill)

CJELINE I TEME	ZADATCI
Igre	Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu (R) Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R) Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N) 7 Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N) Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N)
Agilnost	Kotrljanje po tlu dvije ili tri lopte (K, O, N, R, T) rukama, u kretanju do zadane oznake Niski skip (svaka noga u jedno polje ili svaka noga u svako polje) (AL*) Visoki skip (svaka noga u jedno polje ili svaka noga u svako polje) (AL*) Sunožni poskoci (dva polja naprijed, jedno nazad) (AL*) Jednonožni poskoci krećući se prema naprijed, natrag ili bočno (AL**) 7 Trčanje u sprintu i unazad (sprint and back pedal - CD*) Bočno trčanje (side shuffle - CD*)
Ravnoteža	Stoj na jednoj nozi s otvorenim i zatvorenim očima Hodanje po crti Hodanje po konopcu Nošenje loptice na reketu za stolni tenis Mačevanje balonima na klupici Podizanje čunja is stoja na jednoj nozi
Preciznost	Gađanje cilja na zidu lopticom za tenis Ubacivanje lopte u koš na podu 8 Udarac nogom na gol Pikado (na vakum) Gađanje cilja na zidu odbijanjem od poda (T)



Izvori vježbi za agilnost :

Kratica	Naziv videa
AL*	Speed Ladder Drills- Basic
AL**	Youth Agility Ladder Drills
CD*	5 Best Cone Drills for Speed and Agility

Internetska adresa videa
https://www.youtube.com/watch?v=0hu4QBsNJ6o
https://www.youtube.com/watch?v=yxkXrCs5pPs
https://www.youtube.com/watch?v=_oJRFrj_gvC



CJELINE I TEME

ZADATCI

Hodanja i trčanja

Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute
 Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta
 Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine
 Hodanje po crti ①
 Hodanje po konopcu
 Hodanje u usponu po niskoj gredi ②
 Pretrčavanje preko niskih prepona (u nizu 5 – 10 prepona, visine 15 – 25cm) ③

Skakanja

Sunožni preskoci preko malih prepreka
 Bočni korak - dokorak preko malih prepreka ④
 Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom ⑤
 Preskakivanje duge vijače
 Naskok u upor čučevići na povišenje do 60 cm, saskok pruženi

Bacanja

Bacanje loptice udalj iz zaleta
 Bacanje medicine od 1 kg objema rukama – suvanjem
 Gađanje cilja na zidu odbijanjem od poda
 Dodavanje lopte iz mjesta suvježbaču u kretanju
 Dodavanje teniske lopte u kretanju

Kolutanja

Kolut natrag
 Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicine i dr.)
 Pad preko ramena (J)
 Pad natraške (J)

Penjanja i puzanja

Povlačenje po kosini
 Penjanje po kvadratnim ljestvama

Upiranja

Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak ⑥
 Premet strance ⑦

Vučenja i potiskivanja

Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala

Legenda uz tablice::

K = košarka R = rukomet N = nogomet O = odbojka T = tenis ST = stolni tenis J = judo
 AL = vodoravne ljestve (agility leadders) CD = plastični čunjevi (cone drill)

CJELINE I TEME	ZADATCI
Igre	<p>Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)* Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)* Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak (K)* Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Vođenje lopte rolanjem potplatom (N) Dodavanje lopte u kretanju (N) Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)</p>
Agilnost	<p>Trostruki korak (triple step – AL**) Četverostruki korak (quad step – AL**) Vježba bočne agilnosti (dvije noge unutra, dvije noge van) (AL*) Jedna noga unutra, dvije noge vani (AL**)</p>
Ravnoteža	<p>Stoj na jednoj nozi s otvorenim i zatvorenim očima 8 Hodanje po crti Hodanje po konopcu Nošenje loptice na reketu za stolni tenis Mačevanje balonima na klupici Podizanje čunja iz stoja na jednoj nozi Dodavanje loptice jednom rukom u uporu</p>
Preciznost	<p>Gađanje cilja na zidu lopticom za tenis Ubacivanje lopte u koš na podu 9 Udarac nogom na gol Pikado (na vakum) Gađanje cilja na zidu odbijanjem od poda (R) Dodavanje lopte iz mjesta suvježbaču u kretanju (R)</p>



Izvori vježbi za agilnost: :

Kratica	Naziv videa
AL*	Speed Ladder Drills- Basic
AL**	Youth Agility Ladder Drills
CD*	5 Best Cone Drills for Speed and Agility

Internetska adresa videa
https://www.youtube.com/watch?v=0hu4QBsNJ6o
https://www.youtube.com/watch?v=yxkXrCs5pPs
https://www.youtube.com/watch?v=_oJRFrj_gVc



CJELINE I TEME	ZADATCI
<p>Trčanja</p>	<p>Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute 1</p> <p>Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta</p> <p>Pretrčavanje preko niskih prepona (u nizu 5 – 10 prepona, visine 15 – 25cm)</p>
<p>Skakanja</p>	<p>Sunožni preskoci preko malih prepreka 2</p> <p>Bočni korak - dokorak preko malih prepreka</p> <p>Skok uvis iz kosoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom</p> <p>Sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo 3</p> <p>Gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m 4</p>
<p>Bacanja i gađanja</p>	<p>Bacanje medicine od 1 kg suručno iz različitih položaja</p> <p>Gađanje cilja na zidu odbijanjem od poda</p> <p>Dodavanje lopte iz mjesta suvježbaču u kretanju</p> <p>Dodavanje teniske lopte u kretanju</p>
<p>Kolutanja</p>	<p>Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine</p> <p>Pad preko ramena (J)</p> <p>Pad natraške (J)</p> <p>Golmanska povaljka</p>
<p>Penjanja</p>	<p>Penjanje po mornarskim ljestvama</p> <p>Penjanje po konopu ili motki do 2 m</p>
<p>Višenja i upiranja</p>	<p>Vis prednji na karikama</p> <p>Vis stojeći prednji provlakom u vis</p> <p>stojeći stražnji na dočelnim spravama</p>

Legenda uz tablice::

K = košarka R = rukomet N = nogomet O = odbojka T = tenis ST = stolni tenis J = judo
 AL = vodoravne ljestve (agility ledders) CD = plastični čunjevi (cone drill)

CJELINE I TEME	ZADATCI
Vučenja i potiskivanja	Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala 5
Igre	Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) Mini rukomet (R) Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)* Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja - košarkaški dvokorak (K)* Dječja košarka (K)* Dodavanje i hvatanje lopte iz ≈košarice u odbojkaškom stavu (O) Vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N) Udarac na vrata sredinom hrpta stopala (N)
Agilnost	Trostruki korak (triple step – AL**) 6 Četverostruki korak (quad step – AL**) 6 Vježba bočne agilnosti (dvije noge unutra, dvije noge van) (AL*) Jedna noga unutra, dvije noge vani (AL**) 6
Ravnoteža	Stoj na jednoj nozi s otvorenim i zatvorenim očima Nošenje loptice na reketu za stolni tenis (ST) Mačevanje balonima na klupici 7 Podizanje čunja is stoja na jednoj nozi Dodavanje loptice jednom rukom u upor
Preciznost	Gađanje cilja na zidu lopticom za tenis Ubacivanje lopte u koš na podu Udarac nogom na gol Pikado (na vakum) Gađanje cilja na zidu odbijanjem od poda Dodavanje lopte iz mjesta suvježbaču u kretanju Dodavanje lopte u paru kretanju



Izvori vježbi za agilnost :

Kratica	Naziv videa
AL*	Speed Ladder Drills- Basic
AL**	Youth Agility Ladder Drills
CD*	5 Best Cone Drills for Speed and Agility

Internetska adresa videa
https://www.youtube.com/watch?v=0hu4QBsNJ6o
https://www.youtube.com/watch?v=yxkXrCs5pPs
https://www.youtube.com/watch?v=_oJRFrj_gVc

5.1. Popis rekvizita potrebnih za provedbu programa

- Vodoravne ljestve
- Plastični čunjevi
- Vijača
- Niske prepone
- Loptice za tenis
- Rukometne lopte
- Košarkaške lopte
- Nogometne lopte
- Strunjače
- Švedska klupa
- Švedske ljestve
- Konopac – debeli (hodanja)
- Reket i loptica za stolni tenis
- Baloni
- Koševi (mobilni – na podu)
- Marame
- Pikado na vakum

Svaka škola će u inicijalnom kompletu dobiti:

- Vodoravne ljestve
- 10 plastičnih čunjeva
- 10 vijača
- 10 niskih prepona

6 PROGRAM

U nastavku se nalazi program rada za 20 sati vježbanja. Program je strukturiran tako da je svakom pojedinom dijelu sata određen odgovarajući sadržaj, kao i odgovarajuće vrijeme trajanja. Sadržaji u uvodnom dijelu sata najčešće su trčanja i jednostavne strukture gibanja, pripremnom dijelu dinamičke vježbe jačanja, istezanja i labavljenja, dok su u glavnom A dijelu sata sadržaji najčešće igre u kojima se primjenjuju naučena motorička znanja. U glavnom B dijelu sata kroz primjenu igara zastupljen je, prije svega, natjecateljski karakter, dok se izabranim sadržajima završnog dijela sata nastoji sniziti aktivnosti fizioloških i psihičkih funkcija s ciljem učinkovitog oporavka.

U prvom satu cilj je upoznati djecu sa osnovnim strukturama gibanja koje će se provoditi te je naglasak na pravilnom izvođenju vježbi i pravilnom položaju tijela. U drugom satu naglašavamo osnovne strukture gibanja kroz razne oblike trčanja i skakanja, te njihove primjene u igri.

Tijekom trećeg i četvrtog sata, cilj je podražiti neuromuskularni podražaj kroz elemente mišićne izdržljivosti te ravnoteže i agilnosti. Na petome preporuča se uvrstiti motorička gibanja u zadatke agilnosti te igri. Slijedeći sati su temeljeni na biotičkim i osnovnim kineziološkim motoričkim znanjima iz cjelina trčanja, skakanja, ravnoteže i preciznosti. Dakle, radi se o temeljnim teorijskim znanjima iz prostora kineziologije, a koja u sprezi s motoričkim znanjima izravno potiču razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Na osmome satu vježbanje bi trebao biti većeg intenziteta, posebice zbog elementa trčanja, te njihove primjene u igrama i zadacima agilnosti, te zato deveti sat sadrži nešto niži intenzitet. Glavni cilj desetog sata je razvoj eksplozivne snage. Naime, dominiraju sadržaji skakanja, agilnosti ili brze promjene smjera kretanja, te bacanja i gađanja. Svaki slijedeći sati trebao bi naglašavati visoku razinu usvojenosti ovih motoričkih znanja, kako bi u narednim razredima bilo moguće usvajati i usavršavati naprednija motorička znanja.

Svrha primjene navedenih motoričkih zadataka kasnijim satima je i utjecaj na skladan razvoj kinantropoloških obilježja učenika. Skladan razvoj kinantropoloških obilježja učenika nastoji se postići sadržajima koji su temeljeni bitnijim teorijskim i motoričkim znanjima važni za ovu dob.

U sadržajima za 15. sat nalaze dijelom se modificirana biotička i osnovna kineziološka motorička znanja, poput elemenata iz cjelina višenja i upiranja, te penjanja i puzanja. U slijedećem satu kao nadgradnja, bilo bi dobro uvrstiti i naprednija kineziološka motorička znanja. U slijedećim satima sadržaji bi, prije svega, trebali biti primijenjeni kroz razne igre, ali i agilnost u glavnom B dijelu sata. Budući da se sami program polako privodi kraju, u zadnjim satima dominiraju sadržaji niskog intenziteta, poput ravnoteže i preciznosti, usmjerenost na primjenu naučenih vještina kroz aktivnosti niskog intenziteta kroz zabavne igre i aktivnosti. Konačno, završni sat treba biti usmjeren na primjenu naučenih motoričkih znanja kroz zabavne aktivnosti poput igara, agilnosti i preciznosti.



sl. 9 – Aalborg provodi projektni program

Sat 1.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Kolutanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Agilnost
Glavni B dio sata	8-12 min	Igre
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 2.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Skakanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Agilnost
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 3.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Višenja i upiranja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Ravnoteža
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 4.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Vučanja i potiskivanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Agilnost
Glavni B dio sata	8-12 min	Bacanja i gađanja
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 5.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Kolutanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Bacanja i gađanja
Glavni B dio sata	8-12 min	Agilnost
Završni dio sata	4-5 min	Igre

Sat 6.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Skakanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Ravnoteža
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 7.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Višenja i upiranja
Glavni A dio sata	18-20 min	Agilnost
Glavni B dio sata	8-12 min	Bacanja i gađanja
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 8.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Vučenja i potiskivanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Agilnost
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 9.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Kolutanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Ravnoteža
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 10.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Skakanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Agilnost
Glavni B dio sata	8-12 min	Bacanja i gađanja
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 11.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Višenja i upiranja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Agilnost
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 12.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Vučenja i potiskivanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Ravnoteža
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 13.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Kolutanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Agilnost
Glavni B dio sata	8-12 min	Bacanja i gađanja
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 14.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Skakanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Agilnost
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 15.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Višenja i upiranja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Ravnoteža
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 16.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Vučanja i potiskivanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Agilnost
Glavni B dio sata	8-12 min	Bacanja i gađanja
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 17.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Kolutanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Agilnost
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Sat 18.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Skakanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Ravnoteža
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

Sat 19.

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Višenja i upiranja
Glavni A dio sata	18-20 min	Agilnost
Glavni B dio sata	8-12 min	Bacanja i gađanja
Završni dio sata	4-5 min	Penjanja i puzanja

Lesson 20

Dio sata	Trajanje	Nastavne cjeline i teme
Uvodni dio sata	4-5 min	Trčanja
Pripremni dio sata	8-10 min	Vučanja i potiskivanja
Glavni A dio sata	18-20 min	Igre
Glavni B dio sata	8-12 min	Agilnost
Završni dio sata	4-5 min	Preciznost

NASTAVNI PLAN FIZIČKE IZOBRAZBE

Škola						
Instruktor						
Lekcija / Jedinica						
Razred		Broj djece		M		Ž
Datum						

Ciljevi	
---------	--

STRUKTURA	AKTIVNOST	TRAJANJE
Uvodni dio		
Pripremni dio		
Glavni A dio		
Glavni B dio		
Završni dio		

Oprema i rekviziti						
Infrastruktura	Unutarnja dvorana		Vanjski prostor		Drugo	



sl. 10 – Lazio provodi projektni program – vježbe na vodoravnim ljestvama

6.1 Smileyometer

Kako bi se procijenilo zadovoljstvo učenika u programu nastave tjelesne i zdravstvene kulture putem multišportskih aktivnosti, upotrijebit će se skala zadovoljstva u nastavi. Ta procjena će se izvršiti putem Likertove skale s pet crteža lica s oznakama zadovoljstva od jako žalostan do jako sretan.

Najčešće upotrebljavani instrument je “Smileyometer” (Read, 2008). Baziran je na slikovnom prikazu kao na slici 3. Ta skala zadovoljstva sa crtežima lica označenih 1-5 prezentirana je učenicima u vodoravnom nizu pojašnjenih tekstualnim pojašnjenjem ispod slike, preporučeno po Borgesu, 2002. Učenici odabiru jedno lice kojim odgovaraju na postavljeno pitanje “Kako se osjećaš nakon sata tjelesne i zdravstvene kulture”? Odgovor može biti na jedan od pet načina, od namrštenog do sretnog izraza lica. Ovim testom će se procijeniti zadovoljstvo učenika nakon sata tjelesne i zdravstvene kulture usmjerene na multišportske aktivnosti.



sl. 11 – Smileyometer

6.2. Alternativni programi

Ukoliko postoji mogućnost, dio programa se može zamijeniti sadržajima:

- Plivanje – poduka početnika ili poduka plivačkih tehnika
- Skateboard



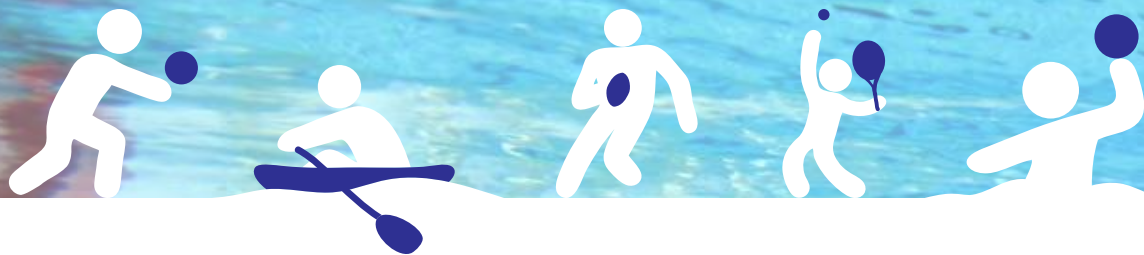
sl. 12 – MyWay ljetni kamp u Zagrebu

1. Barić, R. i Horga, S. (2007). Psychometric properties of the Croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, 38 (2), 135-142.
2. Balyi, I. and Hamilton, A. (2001). *Key to Success: Longterm Athlete Development*. Sports Coach, Autumn.
3. Brustad, R. J., Babkes, M. L., & Smith, A. L. (2001). Youth in sport. In R. M. Singer, H. A. Hausenblass, & Janelle, C.M. (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. 2nd edition, pp. 604–635. New York: Wiley.
4. Cecić Erpič, S. (2005). Psihološki vidiki usmerjanja otrok v kakovostni in vrhunski sport. U: G. Jurak (ur.), Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Starc, G., Žagar, D., Cecić Erpič, S., Paulič, O., Bednarik, J., Bučar Pajek, M., i Lorenci, B. „Sportno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu”. Ljubljana, 2005 (str. 37 – 53). Ljubljana: Fakulteta za sport, Inštitut za kineziologijo; Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
5. Crnokić, S. (2010). Testovi AST 6-11, <http://www.skolski-sport.hr/testovi-924.html> accessed, 25-05-2017.
6. Crnokić, S. (2011). Opće koordinacijske vježbe u treningu djece 6-10 godina starosti.
7. Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg K., Auerbach, S. & Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, 21:65–86.
8. Drabik, J. (1996). *Children and Sports Training*. Island Point, VT: Stadion Publishing Company.
9. Eisenberg, N. (1997). *Handbook of child psychology* (5th ed., Vol. III). New York: Wiley.
10. Findak, V. (1989). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – Priručnik za nastavnike razredne nastave*. Školska knjiga, Zagreb.
11. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Školska knjiga,
12. Fry, M.D., Duda, J. L. (1997). Children's understanding of effort and ability in the physical and academic domains. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 331 – 334.
13. Grosser, M., Schonborn, R. (2002). *Competitive Tennis for Young Players: The Road to Becoming a Top Player*. Meyer & Meyer Sport Verlag, Hamburg.
14. Haywood, C. i Getchell, N. (2005). *Life Span Motor Development*. IL, Human Kinetics.
15. Horga, S. (2000). Children in sport and physical activity: match or mismatch of needs and demands. U: R. Pišot i V. Štemberger (ur.), *A child in motion Proceedings*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 24 – 38.
16. *ITF School Tennis Initiative: teacher's manual*. ITF, London.
17. Joao, P.V., Simoes, I., Alves, L., Santos, L., Pereira, A., Mota, M.P. (2014) Physical activity with agility motor development for children ages 6–10. *Science & Sport*. Volume 29, Supplement, October 2014, Page S48.
18. Kelley, P., Beebe, V. (2001). *Introducing children to the game of tennis*. Loomis Graphics, Clearwater, Florida.
19. Kelvin B. G., Penfold, L., and Giorgi, A. (2005) *A Guide to Developing Physical Qualities in Young Athletes*. Printed in Australia for Movement Dynamics Pty. Ltd.
20. Kujundžić, F. (2016). *Višestraní razvoj sposobnosti i znanja djece tenisača*. Kineziološki fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (Diplomski rad).
21. Medbery, R. (2002). *Coaching Youth Tennis – 3rd Edition (Coaching Youth Series)*. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illionis.
22. Mejovšek, M., Vukotić, E. (1954). *Metodika nastave fizičkog odgoja*. Školska knjiga, Zagreb.
23. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet
24. Neljak, B. (2011). *Opća kineziološka metodika*. Priručnik za studente VI. semestra Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Interno izdanje.
25. Read, J.C. (2008). Validating the Fun Toolkit: an instrument for measuring children's opinions of technology. *Cogn Tech Work* 10:119–128
26. Shephard, R. J. (1994). *Aerobic Fitness and Health*. University of Toronto, Human Kinetics, Toronto.
27. *Study on Sport Qualifications Acquired Through Sport Organisations and (Sport) Educational Institutes*, (2016), Call for Tender, http://www.blosokics.be/Sportneue/Documents/160901_Study_on_Sports_Qualifications_2016.pdf accessed 26-6-2017
28. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T., Bok, D. (ur.), *Kondicijska priprema sportaša*, Zbornik radova 9. godišnja međunarodna konferencija, Zagreb, 25.-26.2.2011. (str. 105 – 114). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
29. Vasquez, R. J. (1999). *Tennis For Kids: Over 150 Games to Teach Children the Sport of a Lifetime*. Carol Publishing Group, Secaucus, N. J.
30. Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.A. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- SL. 1 HAŠK Mladost prezentira ideju multišporta na Europskom tjednu športa 2017. godine u Zagrebu – ustupio HAŠK Mladost, fotograf Ines Jakopanec
- SL. 2 Znatiželjna djeca na satu tjelesne kulture - ustupio HAŠK Mladost, fotograf Ines Jakopanec
- sl. 3 Olympiacos provodi projektni program – ustupio Olympiacos
- SL. 4 Instruktori objašnjavaju zadatke djeci - ustupio HAŠK Mladost, fotograf Ines Jakopanec
- SL. 5 HAŠK Mladost provedi aktivnosti u školama - ustupio HAŠK Mladost, fotograf Ines Jakopanec
- SL. 6 Senzitivne faze motoričkih sposobnosti tijekom rasta i razvoja, <http://advancedathletesperformance.com.au/programs/long-term-athlete-evelopment-ltad/10-key-factors-that-effect-ltad/> pristupljeno 20-05-2017
- SL. 7 Dugoročni razvoj športaša, <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/LTAD%20Stages%20horizontal.jpg> pristupljeno 20-05-2017, prevedena na hrvatski
- SL 8 Provođenje aktivnosti u školama - ustupio HAŠK Mladost, fotograf Ines Jakopanec
- SL 9 Aalborg provodi projektni program – ustupio Aalborg
- SL. 10 Lazio provodi projektni program – vježbe na vodoravnim ljestvama – ustupio Lazio Basket
- SL. 11 Smileyometer, <http://www.mlevel.com/blog/designsprint/ds-happinessrating-png/> pristupljeno 20-05-2017
- SL. 12 MyWay ljetni kamp u Zagrebu - ustupio HAŠK Mladost, fotograf Ines Jakopanec
- SLIKE unutar 5. poglavlja, ustupila voditeljica snimanja i video materijala Marijeta Čelić

PDF format ovog multišportskog priručnika EMCA Studije I, zajedno sa videima i fotografijama u kojima su objašnjene vježbe, može se preuzeti sa sljedeće web adrese:
www.multisportclubs.eu/emcastudia
www.hask-mladost.hr/projekti/sport-myway/





U suvremenom svijetu djeca imaju slabija fizička i motorička svojstva, nego djeca prije 25 i 50 godina. Razlozi ovoga su kulturne, društvene, civilizacijske i tehnološke prirode. Kako bi ponudili novi pristup, utemeljen na stoljećima iskustva najprestižnijih europskih športskih obitelji, poput Lazija, Olympiakosa, Sportinga, HAŠKa Mladost ili Crvene zvezde, kroz Erasmus+ Sport projekt udružili su se kako bi stvorili sveobuhvatnu i komplementarnu metodu koja utječe na ovaj negativan trend za djecu u dobi 6-11 godina.

Multišportski pristup sastoji se od programa koji predviđa praktične vježbe koje se mogu dopunski uvesti u prva 4 razreda osnovnih škola. Stručno vodstvo bilo je predvođeno prof. dr. sc. Goranom LEKO, sa Sveučilišta u Zagrebu (KIF) koji je ujedno i član Izvršnog odbora HAŠKa Mladost iz Zagreba. Osim društava otprije spomenutih, projekt su proveli i Aalborg 1885, APOEL i podržavajuće ustanove poput CONI Servizi i EPSI (Europska platforma za šport i inovacije).

Ovaj multišportski priručnik koji objašnjava temelje i koncept za svaki od školskih razreda može se preuzeti i sa sljedeće web adrese:

www.multisportclubs.eu/emcastudia



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge