

МЕТОДИКА У РАДУ СА ДЕЦОМ

- Ауторизована скрипта –

Проф. др Вишња Ђорђевић

Нови Сад, 2021

СПОРТ И РАЗВОЈНЕ ПРОМЕНЕ

Током живота пролазимо кроз различите развојне промене: дете – адолесцент – одрасла особа – старија особа.

Сваку развојну промену прати промена способности

Спортски програми морају да одговарају развојној фази и полу учесника

Сензитивни периоди

Сензитивни периоди: повећана адаптација организма на тренинга

Тренинг, такмичење и опоравак треба да се заснивају на развојној фази, пре него на хронолошкој старости.

Раст и развој

Раст /енгл. growth/ = пораст тела или делова тела на рачун умножавања ћелија или њиховог увећања;

Развој /енгле. development/ = промене нивоа функционисања појединца током времена

Развој је комплементаран са растом

Познавање узрасних и развојних карактеристика вежбача од велике је важности за планирање и реализацију вежбања и тренинга, омогућава максималну ефективност и безбедност тренинга, индиректно доприноси мотивацији и неодустајању младих спортиста.

Деца се развијају различитим темпом; могу бити исте хронолошке старости, међутим, она не мора да рефлектује и њихову стварну зрелост и развојни ниво. Индивидуалне разлике у биолошком сазревању могу бити и 4-5 година.

Дечаци који раније сазревају:

- Имају предности у дисциплинама снаге и издржљивости
- Често бивају селекционисани

Девојчице која раније сазревају:

- Губе предност дечје грађе што може бити од значаја у спортовима попут гимнастике.
- Чешће одустају

Развој у различитим доменима не тече синхроно.

Класификација развојних периода

Развојни период	Апроксимативни хронолошки узраст	Педагошка класификација
Пренатални	развиј	Од зачећа до рођења
Постнатални	развиј	Од рођења до смрти
<i>Новорођенче</i>	<i>Од рођења до 4 недеље</i>	<i>Предшколски узраст</i>
<i>Одојче</i>	<i>Од рођења до 1 године</i>	(од рођења до поласка у школу)
<i>Детињство</i>	<i>Од 1. до (8)10. године</i>	
Рано детињство	Од 2. до 5. године	
Средње детињство	Од 6. до 9 (11). године	Млађи школски узраст (нижи разреди ОШ)
<i>Адолесценција</i>	<i>Од 9. до 18. године (Ж)</i> <i>Од 11(12) до 20. године (М)</i>	
Рана адолесценција (позно детињство)	Од 9 (11) до 14. године	Средњи школски узраст (виши разреди ОШ)
Средња адолесценција	Од 15. до 17. године	Старији школски узраст
Позна адолесценција	Од 18. до 21. године	(средња школа)
<i>Одрасло</i>	<i>доба</i>	<i>Од 21. године</i>

Све до пубертета, нема потребе за раздвајањем девојчица и дечака, посебно зато што су и интересовања приближно слична

Предшколско доба у целини представља сензитиван период за развој моторике (раст је постојан и не тако буран): **ФУНДАМЕНТАЛНЕ МОТОРНЕ ВЕШТИНЕ**

Млађи школски узраст (до пубертета) је погодан за **УСАВРШАВАЊЕ ФУНДАМЕНТАЛНИХ МОТОРНИХ ВЕШТИНА** (успоравање раста, когнитивни развој, социјализација)

Средњи школски узраст (пубертет) у периоду најинтензивнијег раста **НИЈЕ ПОСЕБНО ПОГОДАН** за моторно учење

Раст у висину

раст у висину најинтензивнији је током прве године живота

током периода одојчета и детињства (до пубертета) раст се одвија константно успоравајућим темпом.

То не значи да се раст зауставља, већ да се годишњи прирасти смањују из године у годину.

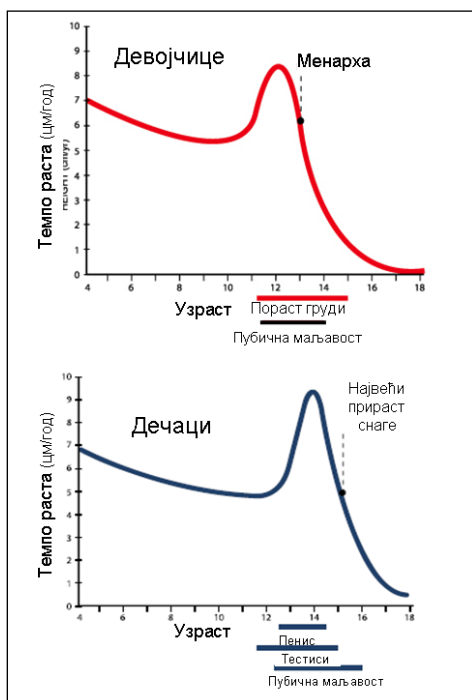
Темпо раста у висину достиже своју најнижу тачку непосредно пре почетка адолесцентског замаха раста (пубертет).

Најважнији фактор раста и развоја је пол.

Полни варијабилитет у динамици физичког раста

	Почетак убрзаног раста	Период најбржег раста	Годишњи прираст у том периоду	Успоравање раста	Завршетак значајног прираста
Ж	Око 9 г.	Између 11-13 г.	Просечно 8 см	Око 14 г.	Око 16 г.
М	Око 11 г.	Између 13-15 г.	Просечно 9 см	Око 17 г.	Око 18 г.

Динамика пубертетских промена код девојчица и дечака приказана је на следећем графикону:



В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Све до адолесцентског замаха раста, полне разлике у телесној висини и маси су мале.

Дечаци су у просеку нешто виши и тежи, али те разлике нису значајне.

Током ране фазе адолесцентског замаха, девојчице су привремено више и теже од дечака, јер код њих адолесцентски замах раста почиње раније.

Убрзо их дечаци пристижу (услед убрзања раста), и коначно пристижу.

Почетком овог узраста девојчице су често снажније, брже и крупније од дечака.

Поједини дечаци се могу осећати неугодно због тога, као и због индивидуалних разлика унутар дечака.

Дечаци који касне са пубертетом су нижи, лакши и мање снажни од својих вршњака, и могу избегавати контактне спортове.

Тренери могу продискутовати са својим спортистима проблематику раста, развоја и сазревања, посебно варијација у темпу сазревања.

Методичке импликације:

Све до пубертета, нема потребе за раздвајањем девојчица и дечака, посебно зато што су и интересовања приближно слична

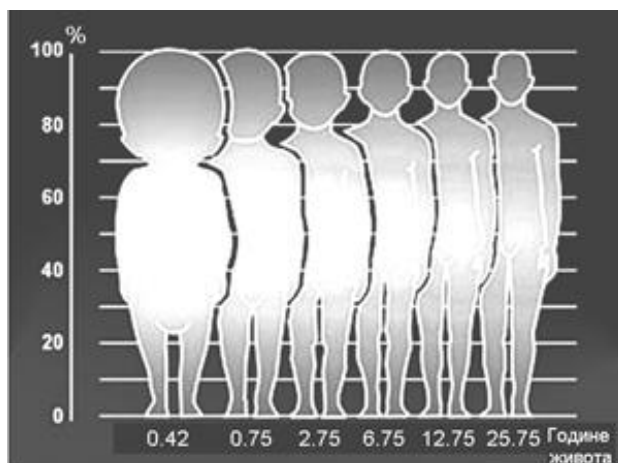
Предшколско доба у целини представља сензитиван период за развој моторике (раст је постојан и не тако буран): **ФУНДАМЕНТАЛНЕ МОТОРНЕ ВЕШТИНЕ**

Млађи школски узраст (до пубертета) је погодан за **УСАВРШАВАЊЕ ФУНДАМЕНТАЛНИХ МОТОРНИХ ВЕШТИНА** (успоравање раста, когнитивни развој, социјализација)

Средњи школски узраст (пубертет) у периоду најинтензивнијег раста није посебно погодан за моторно учење

Промена телесних пропорција

Промене телесних пропорција утиче на биомеханику и ефикасност кретања, као и учење моторних вештина.



В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Локомоторни систем

Кости деце су еластичније, подложније деформацији

Осетљиве на недовољну исхрану, преоптерећење и болести

Кости карлице почињу да срастају тек у 5-6. години живота

Методичке импликације: важна је правилна исхрана, боравак напољу и физичка активност

Синдром преоптерећења

Кости деце се разликују од костију одраслих

Плоче раста се не завршавају све до 15-17 година код дечака, и 13-15 година код девојчица

Ове плоче, када су изложене стресу, подложније су повреди него тетиве и лигаменти који подржавају зглоб (код одраслих лигаменти попуштају пре костију)

Понављано преоптерећење може изазвати упалу плоча раста

Посебно важно код индивидуалних спортова као што су трчање, гимнастика, тенис који захтевају дуготрајне тренинге

Статистике показују да су деца која се усмере на један спорт и баве се њиме много сати, предиспонирана за повреде

Релативна **мишићна маса** расте са узрастом: од 25% на рођењу, до 54% код одраслих мушкараца и 45% код одраслих жена.

За време укупног развоја детета, мускулатура се повећа 35 пута (Medved, 1987).

Мишићи деце садрже мање чврстих састојака, тетиве су слабије развијене.

На пораст мишићне снаге утиче процес сазревања, тако да независно од евентуалног тренинга, сваке године долази до пораста мишићне снаге за 5 до 10%.

Методичке импликације: деца имају мању мишићну снагу него адолесценти или одрасли и то треба имати у виду код дозирања оптерећења

Значајне разлике *између девојчица и дечака* у погледу дијаметра мишићног влакна и учешћа мишићне масе у телесној композицији, исказују се тек у адолесценцији.

Пораст мишићне масе код девојчица траје до око 13. године, код дечака до 17. године.

Полно сазревање код дечака доноси значајан прираст мишићне масе, као и опадање масног (баласног) ткива, што доводи до резултатског скока у свим тестовима који процењују мишићну снагу и издржљивост, што није случај са девојчицама

Методичке импликације: са пубертетом, разлике између девојчица и дечака се продубљују, што захтева диференцирани приступ када је реч о програмирању тренинга, дијагностици и праћењу

Тренинг снаге код деце и адолесцената

Године живота	9 – 11 година	12 – 14 година	15 – 16 година
Фреквенција	2 – 3х недељно	2 – 3х недељно	2 – 3х недељно
Интензитет	Веома низак	Низак	Умерен
Трајање	1 (2) серије 6-15 понављања МИН. 20-30 мин	1 (3) серије 6-15 понављања МИН. 20-30 мин	1(3-4) серије 6-15 понављања МИН. 20-30 мин
Тип вежби	Веће мишићне групе 1 вежба за 1 мишић (групу)	Веће мишићне групе 1 вежба за 1 мишић (групу)	Веће мишићне групе 2 вежбе за 1 мишић (групу)

Генерално: деца не треба да подижу 1РМ (1 максимално понављање) до 17. године или касније

Не подижу више од 70-80% 1РМ

Методичке импликације:

- До завршетка раста дугих костију не користити максимално оптерећење
- Добра техника
- Загревање
- Максималан број понављања (нпр. склекова), поделите на пола = почетно оптерећење
- Постепено повећање оптерећења (2, па 3 серије)
- Поновити тест максималног броја понављања
- Индивидуализација: оптерећење које може да подигне 6 до 15 пута
- Тренинзи снаге размакнути барем 1 даном

Нервни систем

Нервни систем представља материјалну основу когнитивног, моторичког и афективног развоја.

Интензивни развој мозга одвија се од средине трудноће до 4. године живота.

Способност успостављања нових веза између неурона и формирања нових нервних путева, омогућава учење нових моторних вештина, али и исправљање погрешно усвојених покрета.

Сензорни систем

Развој сензорног система веома је важан за моторни развој и моторно учење.

Различити аспекти визуелне, аудиторне, тактилне и кинестетичке перцепције, развијају се током детињства, па и ране адолесценције.

ПРИМЕР: хватање бачене лопте у кретању побољшава се са узрастом, услед боље визуелне тачности и способности праћења објекта који се креће, краћег времена реакције и покрета, и боље сензомоторне интеграције.

Кардиоваскуларни систем

Раст и развој кардиоваскуларног система током детињства и адолесценције иду у правцу веће ефикасности и економичности рада.

Апсолутна маса срца расте, фреквенција срца опада, док ударни и минутни волумен расту

	Новорођенче	1 год.	3 год.	6 год.	7 год.	Одрасли
Фреквенција срца	140-135	120	85-105	95	92	72
Ударни волумен	2.5	10.2	-	20.6	23.0	60 и више

Респираторни систем

Са узрастом дисање постаје економичније, јер фреквенција дисања опада, а дисајни волумени расту

Витални капацитет такође расте, а искоришћеност кисеоника и ефикасност плућне вентилације се повећавају.

Плућа се увећају око 20 пута у односу на 60-70 грама, колико износи тежина плућа код новорођенчета.

	Новор.	1-2 г.	2-4 г.	4-6 г.	7 г.	Одрасли
Фреквенција дисања	48-63	35-40	25-36	23-26	18-20	14-16
Дисајни волумен	30 мл	70 мл	-	156 мл	-	500 мл

Методичке импликације: сензибилни период за развој кардио-респираторне издржљивости везан је за период најбржег раста.

Адипозни систем

Током првих 6 месеци живота одвија се период брзог повећања телесне масти.

Следи редукција поткожне масти до 6-7. године живота, тј. до пред полазак у школу.

Код девојчица потом долази до константног пораста поткожне масти током средњег детињства и ране адолесценције (пубертета).

Код дечака се поткожна маст споро повећава између 7 – 12/13. године (преадолесцентски масни талас), а онда долази до редукције током пубертета.

За девојчице у пубертету, вежбање постаје напорно, а у спортовима где је важна релативна снага (нпр. спортска гимнастика), може доћи до опадања спортских перформанси.

Методичке импликације: девојчице, практично, имају више поткожне масти од дечака у свим узрастима, мада разлике постају изразите тек у адолесценцији

Систем за терморегулацију

Деца се не адаптирају на екстремне температуре једнако успешно као одрасли:

Имају већу релативну површину коже;

Производе више топлоте по јединици масе током физичке активности;

Капацитети знојења су знатно нижи;

Спорије се аклиматизују;

При истом нивоу дехидратације, долази до већег пораста унутрашње температуре тела.

Деца су у већем ризику и приликом вежбања у условима ниске спољашње температуре

- Већа релативна површина коже
- Израженија периферна вазоконстрикција
- Посебно: мала деца и деца са мало поткожне масти
- Адолесценти (посебно девојке) са слабијом периферном циркулацијом (и старије особе!)
- Деца астматичари посебан опрез!

Методичке импликације: Избежавати вежбање при екстремним температурама

По хладном времену: Обући се топло и слојевити, капа, рукавице, топла обућа; мала деца треба да имају један слој одеће више него што би одрасли носили у истим условима

Ограничити време боравка напољу, повремено ући и згрејати се

Велики губитак течности путем знојења и респирације, захтева и велики унос течности.

Хидрација се одвија пре вежбања (до 30-40 минута пре активности), за време вежбања и након вежбања.

В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Осећај жеђи већ сигнализира да је дехидратација почела

На дехидратацију указује и раздражљивост, главобоља, дете може да делује незаинтересовано, жали се на премор, опада брзина и координација покрета.

Продужавање физичке активности у условима високе температуре и влажности ваздуха, може довести до појаве сунчанице, топлотних грчева, исцрпљености и топлотног удара.

хидратација, ношење светле и лаке одеће од природних материјала, заштита главе, заштитне креме.

Чак иако се дете не жали на жеђ, потребно је сваких 15-25 минута уносити течност и правити чешће паузе.

Физиолошки одговори на вежбање

Деца и адолесценти показују функционални дефицит када је реч о аеробном и анаеробном раду, у поређењу са одраслим особама.

Енергетски системи човека

А Е Р ОБНЕ ВЕЖБЕ /“Кардио“/	А Н А Е Р ОБНЕ ВЕЖБЕ
Са кисеоником	Без кисеоника
Ефикасан, али спор Е систем	Мање ефикасан, али брз Е систем
Нижи интензитет	Велики интензитет
Дуже трајање	Кратко трајање
Масти, угљени хидрати	Угљени хидрати из мишића
Укључују велике мишићне групе	Укључују мање мишићне групе
Маратон	Бацање кугле
Ходање, пливање, трчање, бицикл, веслање	Спринт, дизање тегова, скокови, пењање

Максимална аеробна моћ (макс. потрошња O₂) расте са узрастом

До 12. године расте истим темпом код дечака и девојчица

Релативна макс. потрошња O₂ код дечака се скоро не мења са узрастом, код девојчица опада

Деца имају: мању вентилаторну ефикасност, мањи минутни и систолни волумен, нижи капацитет за пренос O₂ крвљу.

Доста добро толеришу дуготрајне активности (30 минута и дуже), али по природи нису склона таквим активностима. Брже се опорављају него одрасле особе.

Осетљив период за развој аеробне способности пада у време максималне брзине раста у адолесценцији.

Анаеробна способност: резултати се поправљају током детињства и адолесценције код дечака, а код девојчица напредовање се траје до адолесценције, потом се достиже плато који се задржава.

Конц. гликогена у мировању, а посебно његова искористљивост нижи су код деце, максимална концентрација лактата нижа је код деце на свим нивоима оптерећења, деца се брже опорављају.

Полне разлике су генерално гледано мале пре адолесценције, када се повећавају.

Методичке напомене:

- Код деце постоји дефицит аеробног капацитета и нису склона дуготрајним активностима, избегавати једноличне аеробне активности. Планирати честе краће паузе и честе смене активности
- Аеробни тренинг треба започети са периодом најбржег раста.
- Код жена, тренинг снаге може почети одмах након тачке најбржег раста или са појавом менархе.
- Код мушкараца, тренинг максималне снаге представља приоритет 12–18 месеци након достизања тачке најбржег раста.

У раном детињству, повезаност различитих развојних домена је веома изражена.

Узраст	Когнитивни развој /Пијаже/	Психосоцијални развој /Ериксон/	Моторни развој /Галахју и Озмун/
11 - 15	Фаза формалних операција	Идентитет / конфузија идентитета	Фаза специјализованих покрета
7 – 11	Фаза конкретних операција	продуктивност / инфериорност (7*-11)	
2 - 7	Фаза преоперативног мишљења	Иницијатива/ кривица (3-7*)	Фаза фундаменталних покрета
0 - 2	Сензомоторна фаза	Аутономија/сумња и стид (1-3) Поверење/неповерење (1)	Фаза рудиментарних покрета
Пренатални период	Пренатални рефлекси		Фаза рефлексних покрета

В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Моторичке способности

Девојчице у већини моторичких тестова линеарно напредују до 14 године

Следи: мали прираст или плато

Дечаци линеарно напредују од 5. до 13-14. године када долази до већег прираста ("замаха") у већини моторичких тестова

ПОЛНЕ РАЗЛИКЕ СЕ УВЕЋАВАЈУ!

Методичке импликације:

Зрелија деца имају боље резултате у тестовима снаге, издржљивости и брзине.

Старија деца, независно од телесне висине и масе, постижу боље резултате на моторичким тестовима услед неуромишићног сазревања и искуства.

Телесна маса и поткожна маст су негативно повезане са резултатом у моторичким тестовима

Висина је углавном позитивно повезана.

У доба полног сазревања, до изражаја долазе полне разлике у моторичким способностима

Перцептивно-моторички развој

Перцептивне способности постају све рафинисаније

Време реакције је споро, што доводи до потешкоћа у координацији око-рука и око-нога, почетком овог периода.

Крајем овог периода координационе способности су добро развијене.

Визуелни перцептивни механизми су потпуно развијени крајем овог периода.

Деца су често далековида

Већина фундаменталних кретних способности има потенцијал да буде добро дефинисана почетком овог периода.

Сензо-моторни апарат функционише са већом усклађеношћу,

крајем овог периода дете може извести бројне софистициране вештине.

хватање бачене лопте у кретању, нпр. са узрастом се побољшава услед веће

визуелне тачности,

способности праћења,

времена реакције и покрета, и

сензо-моторне интеграције.

Когнитивни развој

Пажња се постепено повећава. Деца желе да се крећу и често су нестрпљива.

Не могу дуго да слушају или мирују.

Кратка и прецизна упутства. Имитација и моделовање кретања.

Не бомбардујте децу стручним информацијама. Само оно што је неопходно. Нека буде забавно.

Ограничене могућности резоновања.

Воле да буду вођена.

Усмеравајте тренинг, акценат на забавним и добро планираним активностима.

Деца успостављају свој стил учења.

Учење помоћу визуелних, вербалних и практичних средстава. Већина деце учи извођењем. Користите различите стилове учења.

Језичке вештине су још ограничене, али се побољшавају.

Деца не могу да исправе своје извођење, ако не разумеју шта се од њих очекује. Користите терминологију коју могу лако да разумеју. Постепено уводите стручну терминологију.

Желе да се у центру пажње. Развијају свој селф-концепт.

Обезбедите им успешност. Од једноставнијег ка тежем. У стабилном окружењу.

Деца се осећају сигурно када постоји рутина и структура у тренингу.

Промене уводите постепено. Структура се мења (развија) али остаје континуитет.

Деца се осећају сигурно када је тренер доследан у својим захтевима и реакцијама.

Будите доследни и фер.

Сазревање и психосоцијални развој

Деца која раније сазревају:

- Више личе на одрасле
- Често се очекује да се понашају више као одрасли
- Често се остављају без надзора

Деца која касније сазревају:

- Мање личе на одрасле особе
- Дуже их третирају као децу
- Могу наставити да се понашају незрело

Дугорочни развој спортисте (LTAD; Long Term Athlete Development, Istvan Balyi)

Концепт је заснован на праћењу индивидуалних разлика у тајмингу сазревања.

Активни старт	М: 0 - 6 Ж: 0 - 6	Учимо основне вештине и спајамо их у игри
Основе	М: 6 - 9 Ж: 6 - 8	Учимо све основне вештине и развијамо опште моторне вештине
Учимо да тренирамо	М: 9 - 12 Ж: 8 - 11	Учимо опште спортске вештине (70% тренинг : 30% такмичење)
Тренирамо да бисмо тренирали	М: 12 - 16 Ж: 11 - 15	Стварамо аеробну основу, развијамо брзину и снагу, развијамо и усавршавамо специфичне спортске вештине (60% тренинг : 40% такмичење)
Тренирамо да бисмо се такмичили	М: 16 - 23+/- Ж: 15 - 21+/-	Оптимизација физичке припреме и специфичних спортских, индивидуалних и играчких вештина, као и резултата (40% тренинг : 60% такмичење)
Тренирамо да би побеђивали	М: 19 +/- Ж: 18 +/-	Фокус на такмичарски учинак (25% тренинг – 75% такмичење)
Активни за живот	У било ком добу	Постепен прелаз из такмичарске каријере у целоживотно бављење физичком активношћу и спортом

ЛТАД модел, основне импликације:

пре убрзања раста, акценат је на учењу спортских вештина

за време убрзања раста, долази до убрзане адаптације аеробног система, а флексибилност је важна да би тело које расте остало флексибилно и да би спречили повреде

Снага

за девојчице, оптимално време за развој снаге је крајем периода највећег убрзања раста и са појавом менархе

за дечаке, оптимално време за развој снаге је 12 до 18 месеци након периода највећег убрзања раста

ПРЕ сензитивног периода: побољшање ефикасности кретања, боља техника, побољшана мишићна активација; нема хипертрофије, већ мишићи ефикасније раде

научити правилну технику, понашање приликом тренинга снаге

ЗА ВРЕМЕ сензитивног периода – 3-4 тренинга снаге, до 30 минута

В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Брзина

дечази: 7 – 9 година, девојчице: 6 – 8 година (интервали краћи од 5 секунди); дечази: 13 – 16 година и девојчице 11 – 13 година (интервали 10-20 секунди)

Одмах после загревања; довољне паузе за одмор

Координација

Дечази: 9 – 12 година; девојчице: 8 – 11 година

Свеж ЦНС, основне моторичке и спортске вештине;

Гипкост – дечази и девојчице 6 – 10 година (посебна пажња у доба најинтензивнијег раста)

Аеробни капацитет – са појавом периода најбржег раста (обим, нижи интензитет)

Аеробна моћ – са успоравањем раста (висок интензитет, интервални тренинг)

Трајање и структура тренинга:

Генерална препорука: што су деца млађа, час траје краће и мање је структуриран

Величина групе за тренинг:

Генерално: што су деца млађа, група је мања, повољнији бројчани однос тренер/вежбачи

Да не претерамо са оптерећењем

Спољашњи знаци замора:

- Црвенило коже
- Знојење
- Покрети
- Пажња
- Опште субјективно осећање ученика
- Субјективна оцена оптерећења

МЕТОДИКА РАДА СА ДЕЦОМ

Општост, а не специјализација

Разноврсност

Нагласак на процесу, а не на продукту кретања

Подстицање максималног учешћа

Индивидуализовани приступ

Активности на граници развојних могућности

В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Заједничко вежбање дечака и девојчица

Чести интервали одмора

Много времена посветити увежбавању новостечених вештина

Много времена посветити крупној моторици, не запоставити ни фину моторику

Много позитивног поткрепљења, висока успешност извођења

Брижљив надзор

Објашњења кратка и јасна

Обавезна демонстрација

Синтетички приступ

Увремењена, прецизна и позитивна повратна информација

Рад уз музику

Не форсирати такмичење

ФАКТОРИ КОЈИ ПОДРЖАВАЈУ учешће у вежбању (тренингу)

- Забава
- Успешност
- Разноврсност
- Слобода избора
- Учешће породице
- Подршка вршњака
- РЕАКЦИЈА: могу, успео сам, гледајте ме!

ФАКТОРИ КОЈИ ОБЕСХРАБРУЈУ даље учешће:

- Неуспех
- Понижење
- Такмичење
- Досада
- Превелика директивност
- Повреде
- РЕАКЦИЈА: не могу, не знам, никада нећу успети

В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Тренинг и развој самопоштовања деце

Независност и самосталност деце

Осећај успешности, самопотврђивања, прихваћености од стране групе

Не инсистирати на перфекционизму

Евалуација на бази индивидуалног напредовања

Уважавање мишљења деце

Дозвољено је да не желе да вежбају, могу да прекину да вежбају

Активности као изазов

Уважавати индивидуалне разлике

ТРЕНИНГ СА ДЕЦОМ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Постојан и не тако буран раст и развој

Полне разлике су минималне, интересовања приближно слична

Идеалан период за формирање и усавршавање моторних вештина

Нема потребе за раздвајањем кад је реч о физичкој активности

Дете се од 2-7. године налази у стадијуму симболичког (интуитивног, прелогичног) мишљења

“све време тврди, а никад ништа не доказује”

Деца могу да размишљају само са сопствене тачке гледишта

Перцепције и доживљаји доминирају над размишљањем

Видети значи веровати

Пажња: краткотрајна, лако је омести; дете пре свега реагује на невербалне, чулне дражи

Трајање пажње: једна врста активности од 5-8 минута (4 године) до 20 минута (7 година)

Игра

Методичке напомене:

Очигледност

Демонстрација

Кратко објашњење

Разноврсне, краће активности

В. Ђорђевић, Методика у раду са децом

Оптимална средина за учење

Игра и игролике активности

Подстицати иницијативу, испитивање, експеримент

Висока успешност

Нетакмичарски амбијент

Крајем предшколског доба већина фундаменталних моторичких вештина достиже своју зрелу форму (ходање, трчање, скокови, поскоци, вишења, вучења, колутања, бацања, хватања итд.)

Постоје значајне интер- и интра- индивидуалне варијације

представљају основу за све сложеније вештине (кретања) и зато се морају научити

Без подизања терета, скокова са велике висине, екстремних вежби гipкости у предшколском узрасту

МЛАЂИ ШКОЛСКИ УЗРАСТ

Трајање пажње је генерално гледано кратко на почетку овог периода, али постепено се продужава.

Ипак, дечаци и девојчице овог узраста често проводе сате у активностима које их јако интересују.

Вољни су да уче и да задовоље одрасле, али им је потребна помоћ и вођење код доношења одлука.

Имају добру имагинацију и показују екстремно креативно мишљење; самосвест постаје важан фактор крајем овог периода.

Често их занима телевизија, компјутери, видео игре и читање.

Нису у стању да апстрактно мисле и најбоље се сналазе са конкретним примерима и ситуацијама почетком овог периода

Апстрактније когнитивне способности евидентне су крајем овог периода.

Деца су интелектуално радознала и желе да знају „зашто?“

Интересовања девојчица и дечака су слична на почетку овог периода али ускоро почињу да се разилазе.

Дете је окренуто себи и слабо се игра у великим групама дуже време током првих година овог периода, али се у малим групама добро сналази.

Деца су често агресивна, разметљива, самокритична, прекомерно активна, слабо прихватају побеђивање и поразе.

СРЕДЊИ ШКОЛСКИ УЗРАСТ

Когнитивни и психосоцијални развој у средњем школском узрасту улазе у нову етапу;

иако још увек доминира конкретно мишљење, постепено почиње да се развија и апстрактно мишљење

Адолесценти се суочавају са новом развојном дилемом: формирање или конфузија идентитета.

Напреднији когнитивни процеси олакшавају сналажење у све комплекснијем социјалном миљеу.

Младе особе трагају за сопственим идентитетом, суочавају се моралним дилемама, критички преиспитују претходна искуства и ауторитете.

Промене условљене физичким растом и развојем захтевају психолошку адаптацију и прихватање измењеног физичког изгледа, и значајно утичу на селф-концепт адолесцената.

Постоји усмереност на телесност и полност, а задовољство сопственим физичким изгледом највише доприноси самопоштовању адолесцената.

Адолесценција представља веома осетљив развојни период и код мањег броја адолесцената долази до нарушавања менталног здравља.

ПРЕРАНА СПЕЦИЈАЛИЗАЦИЈА

Специјализација пре 10. године* доприноси:

Једностраној спортској припреми

Недостатку базичних спортских вештина

Повредама услед преоптерећења

Раном сагоревању (burnout)

Раном одустајању од тренинга и такмичења

* изузетак су спортови ране специјализације