



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

KADA ODABRATI PRAVU AKTIVNOST ZA DIJETE

Usvojiti što raznovrsnije gibanje

Razvijamo intelektualne vještine i sposobnosti djeteta, a zanemarujemo razvoj tijela, pozitivan stav prema vlastitom tijelu i povezanost s prirodom koja ih okružuje

Danas se kao majka često prisjećam svog djetinjstva. Djeca ispred svake kuće, cika, jurjava, igra na stablu, ispod kroza igru naučili smo trčati, voziti bicikl, rošule, romobil, karić, skakati, penjati se, provlačiti, preskakati prijatelja, konop ili lastiku, vrtjeti hula-hup, hvatati i bacati loptu rukama i nogama, precizno slučajno pogoditi i koji prozor. Bili smo pravi mali artisti, atletičari, nogometaši, gimnastičari, plesači, istraživači, borci i tko zna što još dok smo u igri učili poštivati starije, izboriti se za sebe, graditi samopouzdanje, biti još bolji i spretniji, uživati i biti sretni. Koliko se danas naša djeca igraju i uživa

osnovnih radnji (gledanje, slušanje, govor, hvatanje predmeta, držanje glavice, okretanje na trbuh i leđa, sjedenje, puzanje, hodanje, čučanje i sl.) te od druge do šeste godine, kada se usvajaju osnovna gibanja i položaji (trčanje, preskakanje, skakanje, skakutanje, galopiranje, otklizavanje, penjanje, hvatanje, udaranje nogom, bacanje preko glave, vođenje lopte, izmicanje, udaranje lopte ili drugog predmeta i sl.). Osnove aktivnog življenja započinju automatizacijom bazičnih motoričkih sposobnosti koje sam prije navela (od šeste do devete godine kod dječaka i od šeste do osme kod djevojčica) te učenjem njihova treniranja (od devete do dvanaeste go-



- hodanje, trčanje, skakanje, preskakanje i sl.), melokomotorna gibanja (odgovorna za održavanje tjelesne ravnoteže, snage, stabilnosti i mobilnosti u različitim uvjetima - rotiranje, zakretanje, otklanjanje, sagibanje, dinamičko istezanje, snaženje bez vanjskog opterećenja, sprava i sl.) te manipulativna gibanja (omogućuju kontrolu manipulacije predmetima koristeći različite dijelove tijela - bacanje, hvatanje, udaranje i sl.). U fazi puberteta zbog neravnoteže između rasta, koštanog sazrijevanja i jakosti mišića te njihove neadekvatne kontrole od strane neurološkog sustava nastupa nekoordinirana faza u kojoj bi dominaciju trebale imati vježbe snaženja (izolirane ili integrirane). Razvoj aerobnih i anaerobnih sposobnosti uz mogućnost hipertrofije trebao bi nastupiti tek nakon šesnaeste godine jer je povezano s mišićnim sazrijevanjem.

Kada znamo u kojem periodu se mogu i trebaju razvijati pojedine sposobnosti kod djece, odabir najoptimalnije organizirane aktivnosti ili igre na otvorenom ne bi trebao biti problem. Najvažnije je da djeca usvajaju što više pokretne struktura, što raznovrsnija gibanja u različitim uvjetima rada, a da se izbjegava bilo kakva prerana specijalizacija i sportski trening za natjecanje. Pozitivan stav prema aktivnosti uči se od rođenja, vi ste vašoj djeci prvi pravi uzor i pokretač. Objasnite im vašim primjerom zašto trebaju vježbati, trenirati i pomozite im da nađu odgovor na pitanje što žele i očekuju od tjelesne aktivnosti ili sporta i pritom pokušajte svim snagama isključiti svoja li trenerova očekivanja i neostvarene ambicije. Nakon 20 i više godina vaše se dijete neće sjećati ni dužine skoka, ni rezultata utakmice, već samo osjećaja na treningu, trenera-autoriteta, odnosa i puno različitih emocija vezanih za te trenutke.



vaju u svom djetinjstvu? Ona odrastaju u nekom drugačijem vremenu, imaju puno toga što mi roditelji kao djeca nismo imali. Ali jesu li im sva ta čuda tehnologije, stranih jezika, matematike i slično dovoljna da se razvijaju u zdrave, sposobne, kvalitetne, motivirane, osviještene, pozitivne i izdržljive mlade ljude? Nažalost, ne! Razvijamo intelektualne vještine i sposobnosti djeteta, a zanemarujemo razvoj tijela, pozitivan stav prema vlastitom tijelu i povezanost s prirodom koja ih okružuje. Kao roditelji, treneri, pedagogi i liječnici današnje moderne djece imamo jako veliku odgovornost i zadatak - poticati, poštovati i omogućiti djeci slobodu kretanja i otkrivanja svijeta, pravilan motorički rast i razvoj.

Kao roditelji trebali bismo znati da aktivan start započinje rođenjem i traje do prve godine djeteta - period infantilnih refleksa i usvaja-

dine kod dječaka i od osme do jedanaeste kod djevojčica). Osnove specijalizacije djece sportaša trebale bi se provoditi tek od 12. godine kod dječaka i od 11. kod djevojčica (treniranje specifičnih motoričkih sposobnosti, a treniranje za natjecanje od 16 godina za dječake i 15 godina za djevojčice).

Iz svega navedenog postojte da je najvažniji period za usvajanje bazičnih motoričkih sposobnosti između osme i desete godine djetetovog života, a specijalizacija u sportu trebala bi započeti tek iz dvanaeste godine. S obzirom na to da se neurološki sustav razvija do dvanaeste godine, 90 posto sposobnosti koordinacije, pliometrije, ravnoteže i agilnosti do tada se razvijaju, pohrani i automatizira. Aktivnosti za djecu od šeste do dvanaeste godine morale bi sadržavati lokomotorna gibanja (pokretanje tijela u različitim smjerovima



Goran Leković

već spustio mojom Tarom i nema trenutka kad ne ostanem zadivljen ljepotom njenog kanjona čiji vrhovi dosežu do 1.300 metara, velikim mostom koji s rijeke izgleda poput velike ptice koja širi krila, zelenim divljim obalama, kristalno bistrom vodom, Babovića sigama koje su čudo prirode, pritokom Bijela vrela koji najprije s lijeve strane ponire i prolazi ispod Tare pa se u nju vraća s

desne strane, Ljuticom - najmanjom i najžešćom rijekom na svijetu koja strahovitom snagom izbija ispod jednog tunela tek 40 metara od Tare u koju se ulijeva prštajući i bučeći...", nabraja Leković ono u čemu je već bezbroj puta uživao.

Da nema Tare, kaže nam, ne bi ovamo nitko ni dolazio jer je ovo divljina.

- No, Tara je predivna i sretan sam što ljudi ovamo do-

laze uživati u njenoj ljepoti, govori Goran Leković kojemu u splavarenju, a ponajviše u ugošćavanju zaljubljenika u prirodu i drugih posjetitelja, puno pomaže supruga Vida, a i njihova će, uverjeni su, sada još mala djeca, sin Vladimir i kći - a kako nego li Tara - kad porastu gostima iz cijelog svijeta s puno ljubavi rado pokazivati jednu od najljepših rijeka svijeta, "suzu Europe", Ljepoticu Taru.