



Узрасне карактеристике дече од
7 до 11 година;

МИНИ РУКОМЕТ

- Период развоја детета од 7-8. до 10. односно 11. година постнаталног живота, представља млађи школски узраст.
- Карактеристика овог периода је релативно спорији раст у висину у односу на предходне периоде раста и развоја.
- У развоју респираторног система долази до диференције типа дисања између мушког и женског пола.
- Женска деца имају претежно грудни тип дисања у односу на мушку децу, који имају претежно трбушни тип дисања.
- Кости све више окоштавају, чврсте су тако да долази до развоја и фиксирања физиолошких кривина кичменог стуба.
- Мускулатура видно постаје снажнија, још увек није довољно развијена, тако да крајем овог периода мишићно ткиво износи 30% телесне масе.

Настава физичког васпитања у овом периоду телесног раста и развоја има веома важан задатак.

Дете већ у овом периоду, јачањем организма постаје способно за савладавање технике појединих спортских дисциплина.

Оно има жељу за одмаравањем снаге са другом децом, а такође почиње да показује интересовање за одређење спортске дисциплине.

Није пожељно у овој фази раста и развоја примењивање једностраног тренинга у смислу, превремене спортске специјализације. Неопходно је да се допунским вежбама и тренинзима различитих спортских дисциплина омогућава развој основних, психофизичких особина код детета. Повременим такмичењима деце истог узраста у различитим спортским дисциплинама, повећава се интересовање за њих.



- Организам детета:

Овог доброг узраста још увек није способан за дуже континуиране напоре и већа статичка напрезања као и за активности која захтевају, прецизна и веома кординирана кретања.

- По Дешину:

„Игра треба да буде основни тип рада у овом периоду развоја.“

У млађем школском периоду се савладавају основни елементи руковања лоптом, а кроз игру се развија окретност, сарадња са члановима екипе и одређивање личних итереса, интересима екипе. Принципи свестраности у овом развојном периоду се морају поштовати.



Тренажни процес

Морао би да буде специфична фаза дугорочног процеса адаптације организма, на специфичне напоре. Под предпоставком добре селекције спортиста, тренажни процес младих мора да уважи специфичности (и законитости) интеракцијског односа биолошких и психолошких карактеристика младог организма са једне стране и тренажних утицаја са друге стране.

Логично је очекивати да ће млади спортисти, достићи нивое вредних спортских резултата уколико технологија њихове припреме буде слична припремама врхунских спортиста. Међутим са становишта будућности и самог детета и спортских резултата у сениорском узрасту то је велика грешка.

Препоручљиво је започињање тренинга издржљивости још у предшколском узрасту. Нарочито је то препоручљиво за девојчице код којих се полсе 14, година издржљивост развија полако, а свој врх постиже око 16. године.

Тренинг издржљивости може почети још на 2-3 године пре школског узраста (5-6 године). Почетке тзв.тренинга изједначава се са рационално провођеним часовима физичког васпитања у којима су емоционално ангажајуће интересантне игре, излети у шуме и учења пливања.

Резултати комплексних посматрања физичких функција показују да се дечаци узраста 9-11 година одликују савршеним могућностима за свестрану моторну делатност, за изграђивање нових моторних навика, па чак и за примену вежби појачаног интезитета.



Без планског и систематског тренинга деце не треба рачунати на резултате у зрело доба. Највећи скок у издржљивости може да се запази тек после 15.године живота.

Тешкоће пубертета испољавају се између осталог у поремећајима функционисања система за крвоток, који се манифестују фазом колебљиве адаптивне регулације и познатим пубертетским обликом хипертензије, које се испољава у смањивању економичности потрошње кисеоника. Прерачунате на кг масе тела и кгм извршеног рада.

Генерално треба закључити да тренажни процес није редукована варијанта тренажног процес одраслих спортиста. Специфичности тренажног процеса младих произлази из специфичног реаговања младог организма на тренажне утицаје.

Зато се у основи тренажног процеса младих налази свестрани и екстензивни приступ који почетак интензивног специјалистичког тренинга помера ка постпубертетском периоду.

