

# SPECIFIČNOSTI Trenažnog PROCESA DECE

PROF. SASA MARKOVIĆ

# TRENAŽNI PROCES

**Trenažni proces dece morao bi da bude specifična faza dugoročnog procesa adaptacije organizma na specifične napore.**

**Duži naponi umerenog inteziteta (aerobni) korisnije utiču na mladi organizam nego dosad primenjivani kratkotrajni naponi velikog inteziteta (anaerobni).**



# FIZIOLOŠKE REAKCIJE

**Preporučljivo je započinjanje treninga izdržljivosti još u srednjem predškolskom uzrastu. Naročito je to preporučljivo za devojčice, kod kojih se posle 14. godine života izdržljivost razvija polako, a svoj vrh postiže oko 16. godine.**

**Trening izdržljivosti može početi već na 2-3 godine pre školskog uzrasta (u 5-6 godina).**



**Treba naglasiti da je naročito nepreporučljiva težnja za brzim postizanjem visokih rezultata, vođena pod imenom „rana specijalizacija“. Kada se prerano počnu primenjivati sva sredstva i metoda specijalnog treninga, može u istinu doći do porasta fizičke radne sposobnosti i postizanja dobrih rezultata, ali to uništava mogućnosti za njihov dalji razvoj u budućnosti. Sportskim jezikom to bismo mogli nazvati „gubljenje talenata.“**



**Generalno treba zaključiti da trenažni proces nije redukovana varijanta trenažnog procesa odraslih sportista. Specifičnosti trenažnog procesa mladih proizilazi iz specifičnog reagovanja mladog organizma na trenažne uticaje. Zato se u osnovi trenažnog procesa mladih nalazi svestrani i ekstenzivni pristup koji početak intezivnog specijalističkog treninga pomera ka postpubertetskom periodu.**



HVALA NA PAŽNJI

