

IZDRŽLJIVOST DJECE - TRENING ILI ZABAVA?

U nastavnom planu i programu čak i nižih razreda osnovne škole stoji jedan od važnih zadataka - **razvoj funkcionalnih sposobnosti djeteta**. Prevladava mišljenje da zdravo dijete može biti podvrgnuto treningu izdržljivosti i to od ranog djetinjstva aerobnom, a od puberteta anaerobnom. Pri tome je vrlo važno da stručnjak koji radi s djecom dobro poznaje karakteristike pojedinih dobnih skupina (fiziološke, psihološke, sociološke itd.). Najbolje mogućnosti razvoja, odnosno povećanja aerobnih sposobnosti kod najmlađih, postizemo primjenjujući vježbe za razvoj izdržljivosti kroz igre. Pri tome je motivacija djece veća, a trening zanimljiviji. U mlađoj školskoj dobi za razvoj aerobne izdržljivosti bilo bi dobro koristiti čak 80 % sadržaja kroz igre i vježbe. U starijoj školskoj dobi i sportskim školama I. stupnja taj je omjer oko 50 %, a u atletskim sportskim školama II. stupnja počinje se i s klasičnim oblicima treninga trčanja.

Trening za razvoj izdržljivosti aerobnog tipa moguće je provesti pomoću dvije metode: kontinuirane i intervalne.

Kontinuirana metoda je korisna za razvoj dugotrajne izdržljivosti. Ukoliko je intenzitet opterećenja takav da frekvencija pulsa iznosi do 130 otkucaja u minuti, ta metoda se koristi:

- za smirivanje organizma na kraju treninga (istrčavanje)
- za vrijeme pauza između dionica kod intervalnog treninga.

Prilikom zagrijavanja za trening i natjecanje, te kod oporavka nakon napornih treninga i natjecanja treba trčati na frekvenciji pulsa od 130 do 140 otkucaja u minuti.

Frekvencija pulsa bi se trebala kretati od 140 do 160 otkucaja u minuti ukoliko je cilj treninga neka duža kilometraža, dok se kod "tempo" trčanja ili brze kilometraže preporučuje opterećenje od 160 do 175 otkucaja u minuti.

Intervalna metoda se sastoji u ponavljanju jakih trenažnih opterećenja kraćeg ili dužeg trajanja. Pogodne trenažne aktivnosti su: trčanje različitih dionica, trčanje s promjenama tempa, tempo trčanje s regresivnom pauzom i sl. Pogodan je intenzitet od 60 do 80 % u zoni frekvencije srca od 150 do 180 otkucaja u minuti. Interval odmora između radnih opterećenja je relativno kratak, od 2 do 3 min. Broj ponavljanja ovisi o trenutnoj pripremljenosti sportaša.

Navedene se vrijednosti odnose na populaciju odraslih sportaša. Stručnjaci koji rade s djecom moraju voditi računa o tome da se frekvencija srca djece (tablica 1) razlikuje od frekvencije srca odraslih (Medved, 1980):

Tablica 1. Frekvencija srca u dječaka i djevojčica različite starosti

DOB (GODINA)	DJEČACI	DJEVOJČICE
8 i 10	70 - 110	70 - 110
12	65 - 105	70 - 110
14	60 - 100	65 - 105
16	55 - 95	60 - 100

18	50 - 90	55 - 95
----	---------	---------

Osim navedenih zakonitosti prilikom obuke i treniranja djece veliku pozornost također treba usmjeriti na usvajanje pravilne tehnike trčanja. Ne smije se propustiti upoznati ih s tehnikama trčanja koje se mijenjaju ovisno o vrstama podloga i reljefa. Tehnika trčanja u prirodi razlikuje se od tehnike trčanja na stazi:

- na betonskoj (asfaltnoj) podlozi korak treba biti kraći, a noga se na podlogu stavlja prednjim dijelom stopala.
- na mekanom terenu, pijesku, blatnoj stazi ili travi trči se kraćim i bržim koracima, a noge se postavljaju na cijelo stopalo.
- uz brijeg tijelo trkača je u malom pretklonu (ovisno o nagibu terena); dužina se koraka skraćuje a frekvencija mu se povećava.
- niz brijeg tijelo je u malom zaklonu, a dužina koraka se povećava.

Jedan od najpopularnijih i najjednostavnijih oblika, kako treninga tako i natjecanja, je trčanje u prirodi - kros. Odavno je poznato da ima najbolji utjecaj na opću izdržljivost, dakle i na opću radnu sposobnost sportaša. Provodi se unutar pripremnog razdoblja svakog sporta, a ne samo atletičara.

Ranije se nije zanemarivala njegova važnost. Provodio se na svim razinama (škola, općina, grad, država), dok ga danas, na žalost, u školskom sportu djece nema. Iako je, kao oblik natjecanja, jednostavan i lako provediv svjedoci smo sve rjeđih organizacija takvih masovnih oblika trčanja.

Unutar atletskog sporta u Hrvatskoj se posljednjih godina razvojem atletskih sportskih škola, kako pri osnovnim školama tako i pri atletskim klubovima, povećao ukupan broj sudionika u dječjem atletskom sportu. Analiza rezultata natjecanja ukazuje na zabrinjavajući sve manji broj sudionika u disciplinama srednjih i dugih pruga.

Prikazana analiza trenutnog stanja trebala bi biti poticaj za stručnjake na svim razinama, u školi i u klubovima, da u svojim trenažnim i nastavnim sadržajima počnu u većoj mjeri primjenjivati ovaj oblik rada.

Literatura:

1. Medved, R. (1980). Sportska medicina. Jugoslavenska medicinska naklada. Zagreb.
2. Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor... Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
3. Newton, J. (1998). Coaching Cross Country successfully. Human Kinetics.
4. Burke, E.R. (1998). Precision heart rate training. Human Kinetics.