Vladimir Koprivica, Tamara Dokić

OSNOVE OBUKE ATLETSKOG TRČANJA DECE KOJA SE BAVE MINI BASKETOM

Rad sa najmlađima je veoma težak, jer zahteva od trenera veliko znanje o biološkim, psihološkim i socijalnim karakteristikama dece i izuzetnu veštinu u radu sa njima. Neka naizgled jednostavna vežbanja, kao što je trčanje, nije lako preneti deci na pravi način i naučiti ih tim veštinama. Mini basket se može podeliti (R.Georgievski, 2007) na Mini basket za *predškolski uzrast* (3-6 godina) i *školski uzrast* (7-10 godina). Zato je neophodno da se pre početka rada na bilo kom kretanju podsetimo najvažnijih karakteristika predškolskog i ranog školskog uzrasta.

**Osnovne karakteristike uzrasta 3-6 godina**

U ovom uzrastu dete naglo razvija svoju motoriku, jer je sve sposobnije za različita kretanja koja su sve složenija. Pre svega, dete počinje da trči sve brže i sve sigurnije. Sposobno je da promeni smer i pravac kretanja, da u trku uoči predmet i da ga u trku vešto obiđe. Sve lakše hvata predmete, pa i lopte odgovarajuće veličine, sve veštije ih baca i uspeva da pogodi cilj koji gađa. Ukoliko se detetu u ovom uzrastu ponudi *obilje raznovrsnog kretanja*, ono je u stanju da ga usvoji prilično brzo. Međutim, reč je o detetu koje *nema postojanu pažnju i uspešno radi ono što ga zanima*. Zato je učenje bilo koje veštine potrebno dati kroz igru i što je moguće na zanimljiviji način. Budući da se deca u ovom uzrastu uživljavaju u uloge, treba im razviti maštu kroz npr. *imitiranje kretanja* *životinja*.

**Osnovne karakteristike uzrasta 7-10 godina**

Velika promena u životu deteta ovog uzrasnog doba je polazak u školu. To se odražava na njegov ukupni razvoj. Bezbrižnu igru zamenjuju školske obaveze, pa dete ovog uzrasta sedi više nego što to traži njegovo telo. Zato svaki oblik vežbanja ima izuzetan značaj za dete, ali igre sa loptom su detetu najbliže.

Dete nešto *sporije raste* nego u prethodnom periodu. Ono je elastično sa *nedovoljno razvijenim manjim mišićnim grupama* (npr. muskulatura stopala i šake), brzo se zamara, pa se igra sa dosta pauza posle intenzivnog kretanja. Kretanja još uvek nisu dobro diferencirana, što znači da se deo energije troši na suvišne pokrete. Međutim, ako dete vežba, napredak je izvanredan. Dete se zahvaljujući jačanju muskulature i sve bolje razvijenim nervnim putevima kreće veštije, bolje vlada sopstvenim telom i predmetima, veštije savladava prepreke. Istraživanja su odavno pokazala da su deca u ovom periodu veoma osetljiva za razvoj koordinacije, frekvencije pokreta i brzine i to deca oba pola, *jer se polovi motorički bitnije ne razlikuju*. Mada je pažnja dece i u ovom uzrastu nestalna, ona je iz godine u godinu sve bolja. U svakom slučaju, *ovo je zlatan period razvoja motorike*, pa je vežbanje i uopšte kretanje, neophodno za pravilan razvoj i stvaranje preduslova za uspeh u sportu u periodu odrasle jedinke.

U savremenim uslovima života deca, posebno u gradskoj sredini, malo se kreću, sve više sede u zatvorenom prostoru ispred televizora ili kompjuterskih monitora, smanjeno im je vreme za igru zbog velikih školskih obaveza, a sve je manje i slobodnih prostora za igru. Deca sve manje trče, jer se sve manje igraju hvatalica i drugih igara brzine. Ranije su deca posle takvih igara dolazila u sport sa veoma dobrom tehnikom trčanja, pa je obuka kratko trajala i obično se zasnivala na ispravljanju grešaka. Sada decu treba mnogo više obučavati, a često ih moramo učiti osnovnim kretanjima.

U vezi sa tim, treba naglasiti da se ranije bazični stadijum sportske karijere delio na dve etape (L.P.Matvejev, 1977): *Etapu osnove pripreme* i *Etapu specijalizacije*. Deca su u većini sportskih grana počinjala da se bave sportom u periodu između 10. i 12. godine. Praksa je pokazala da deca, zbog sve veće hipokinezije, treba ranije da započnu sa organizovanim sistematskim vežbanjem i da pored dve navedene etape Bazičnog stadijuma sportske karijere, treba uvrstiti *Etapu početne pripreme* (V.Koprivica, 1997) koja im prethodi i u kojoj je zadatak da se deca postepeno i pravilno uvedu u proces treninga.

**Osnove metodike obuke trčanja**

Trčanje je osnovni prirodni oblik kretanja i čini osnovu kretanja u velikom broju sportskih grana. U košarci razlikujemo dva oblika trčanja:

1. osnovno, atletsko, pravolinijsko trčanje i
2. raznovrsno „košarkaško“ trčanje.

Atletsko trčanje se prvo uči, a zatim se na njega nadovezuju raznovrsna „košarkaška“ trčanja koja su tipična u igri. Pre nego što počnemo sa obukom, deci treba objasniti lepotu trčanja i to povezati sa trčanjem životinja. A zatim naglasiti šta je osnovni zadatak u sportu, odnosno košarci: trčati brzo, trčati vešto i biti izdržljiv u trčanju. I na kraju, naglasiti značaj pravilnog trčanja (Brži si! Nećeš zapeti i pasti! Pre ćeš stići do lopte i koša! Lepo je gledati nekoga ko lepo trči!).

U obuci se mogu koristiti (i poželjno je!) svi metodi obuke: sintetički, analitički i kombinovani (kompleksni) sintetičko-analitički. Budući da su deca *odlični imitatori kretanja*, ako im se trčanje pravilno demonstrira, oni najtalentovaniji se mogu obučavati sintetički. U tom slučaju deca trče oko trenera koji ih ispravlja, zaustavlja da bi ponovo objasnio i demonstrirao i opet daje deci priliku da trče i isprave grešku. Međutim, često se javlja potreba da se naglase neki delovi u tehnici trčanja i da se posebno vežbaju. Tada se koristi analitički metod.

Demonstracija kretanja u uzrastu koji se bavi Mini basketom je od najvećeg mogućeg značaja. *Deca u tom periodu mnogo bolje usvajaju kretanje koje im se pokaže, nego koje im se samo objasni*. Zato stalno pokazivanje treba da prati minimum objašnjenja rečima. Prilikom demonstriranja kretanja, trener se mora potruditi da ga deca prvo vide u realnim uslovima, u realnoj brzini kako bi formirala pravilnu i jasnu predstavu o kretanju. Demonstratora moraju videti kada se kreće ka njima, kada se kreće od njih i kada trči bočno ispred dece. *Treba što češće demonstrirati kretanje*, jer deca koja prva izvode kretanje „kvare“ predstavu deci koja trče posle njih.

Veliki problem imaju treneri koji ne umeju dobro da demonstriraju vežbe. U tom slučaju je najbolje da to uradi dete koje najbolje izvodi vežbu. Ako je moguće, na prve treninge obuke treba dovesti kao demonstratora atletskog trenera, iskusnog atletičara ili čak dobro obučeno dete sličnog uzrasta

Demonstraciju i izvođenje vežbanja treba deci učiniti zanimljivim. Ipak, u jednom treningu *ne treba decu jednolično vežbati*, pa obuka trčanja ne treba da traje više od 10-15 minuta. Osnovne vežbe tehnike trčanja se mogu koristiti u uvodno-pripremnoj fazi treninga. Na taj način uvodimo dečiji organizam u trening, a rešavamo važan zadatak u obuci trčanja. Ukoliko se ovo istrajno sprovodi rezultati se vrlo brzo vide – deca počinju sve pravilnije da trče. Obuka analitičkim metodom ima jednu prednost što uči decu da diferenciraju kretanje levom i desnom nogom, kao i pokrete rukama i da steknu osete za funkcionisanje sistema noga – ruka.

Tokom obuke deci treba pokazati i kratko objasniti položaj trupa i glave prilikom trčanja, kakve pokrete izvode noge i ruke i kako se pravilno postavlja stopalo. Naravno, najvažnije je pravilno pokazati i objasniti kretanje nogu. Osnovne vežbe se izvode redosledom kojim se kreće noga dok se trči i to je osnovna ideja vodilja u obuci. Prema tome, redosled osnovnih vežbi je sledeći (Đ.Stefanović i sar. 2008, delimično modifikovano):

1. Nisko gaženje u mestu, lagano i naizmenično desnom, pa levom.
2. Isto, samo sve brze u mestu i zatim u kretanju.
3. Odskoci iz skočnog zgloba sa nogama opruženim u zglobu kolena.
4. Trkački skokovi s noge na nogu.
5. Zabacivanje potkolenica: u mestu, kretanju i sa prelaskom na trčanje.
6. Dečiji poskoci sa akcentom na podizanje kolena zamajne noge do visine kuka, a zatim brzim pokretom zamajne noge nadole. Raditi jednom nogom, pa drugom i na kraju naizmenično.
7. Visoko podizanje kolena („skip“) u mestu, kretanju i sa prelaskom u lagano trčanje. Postepeno povećavati brzinu trčanja
8. „Kružni“ pokreti nogama u mestu, pa u hodanju.
9. Dečiji poskoci sa izbacivanjem potkolenice zamajne noge i to prvo sa manjom amplitudom, a zatim sa većom amplitudom i brzim spuštanjem stopala
10. Trčanje sa naglašenim izbacivanjem potkolenica i „zagrebajućim“ pokretom stopala u trenutku kontakta sa tlom.
11. „Kružno trčanje pod sobom“ u mestu i kretanju.
12. Trčanje po pravoj liniji brzinom pri kojoj dete može kontrolisati tehniku kretanja. Brzinu postepeno povećavati.
13. Trčati sa ubrzanjem
14. Kratak sprint iz mesta

Paralelno sa radom na pravilnom kretanju nogama, treba decu obučiti kako da rade rukama. Prvo treba raditi samo rukama, pa povezati rad ruku i rad nogu u mestu, laganom kretanju i potom povećavati brzinu.

Ako se zna da navedene vežbe možemo izvoditi usporeno, u mestu, u laganom kretanju, sa postepenim ubrzanjem i na kraju pri većim brzinama; da se ove vežbe moraju povezivati u celinu, što znači da ih moramo međusobno kombinovati, onda je jasno koliko je veliki broj mogućih kombinacija u obuci na putu do pravilnog kratkog i pravolinijskog sprinta.

Tada treneru predstoji naredni zadatak, a to je obuka brzog trčanja u nazad. *Kada dete nauči da pravilno trči po pravoj liniji unapred i unazad, na toj osnovi počinje obuka veoma složenog i raznovrsnog „košarkaškog trčanja“*. U praksi je često obrnuto i pogrešno: treneri prvo uče decu specifičnom trčanju, a tek kasnije, kada je obučavanje mnogo teže i neizvesnije, uče ih pravilnom atletskom trčanju.

**Literatura**

1. Georgievski,R.(2007). Mini basket, Mini basket udruženje Srbije, Beograd.
2. Jovanović,A.(2007). Integralnost dečijeg razvoja kroz igru, skripta, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
3. Koprivica,V.(1997). Osnove sportskog treninga, izdanje autora, Beograd.
4. Matvejev,L.P.(1977). Osnovi sportivnoj trenirovki, Fizkuljtura i sport, Moskva.
5. Stefanović,Đ. i sar.(2008. Teorija i metodika atletike, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.