# TRENING MOTORYCZNY DZIECI

# ELEMENTARZ



## *12 RZECZY, KTÓRE MUSISZ WIEDZIEĆ O TRENINGU MŁODEGO SPORTOWCA*

***MICHAŁ NAULEWICZ***

# WSTĘP / SPIS TREŚCI

Ten ebook to zbiór najważniejszych pytań, które zadają mi rodzice młodych sportowców z którymi trenuje, czy inni trenerzy pracujący z dziećmi. Wyjasniam tutaj sporo nieścisłości związanych z treningiem motorycznym dzieci, przedstawiam, czym jest i jak do niego można podchodzić. Na koniec poznasz kilka najciekawszych form treningowych dla dzieci ułożonych w plan treningowy.


1. Okresy sensytywne nie istnieją
2. Czemu po okresie pokwitania chłopcy zaczynają przeważać nad dziewczynami?
3. Jak rozwija się siła na przestrzeni dorastania?
4. Czemu każdy sportowiec powinien trenować siłowo?
5. BHP treningu motorycznego dzieci
6. Neuroplastyczność - czy dzieci rzeczywiście uczą się szybciej od dorosłych?
7. Czym jest koordynacja?
8. Wczesna specjalizacja w sporcie, a sprawność i rozwój koordynacji
9. Sportowe wsparcie rodzica
10. Przykładowe formy treningowe sprawność
11. Przykładowe formy treningowe koordynacja
12. Planowanie





**MICHAŁ NAULEWICZ**

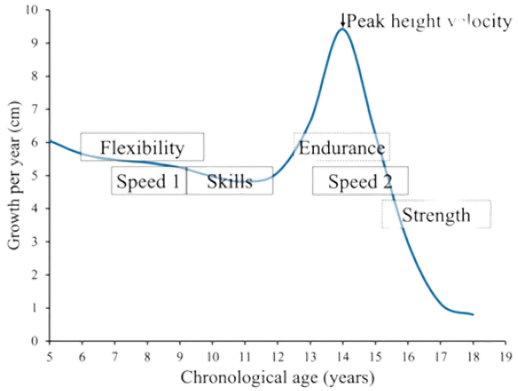



***OBSERWUJ MNIE NA INSTAGRAMIE***

# 1. *OKRESY SENSYTYWNE NIE ISTNIEJĄ*

W świecie przygotowania motorycznego istnieje przekonanie, że dla rozwoju różnych cech motorycznych istnieją “złote okna motoryczności”, w których dana cecha rozwija się szybciej. Dla każdej z cech wyodrębnione są tak zwane okna sensytywne: I tak na przykład szybkośc ma się rozwijać najlepiej pomiędzy 7, a 9 rokiem życia oraz pomiędzy 13, a 16. Natomiast okres sensytywny rozwoju koordynacji to czas międzye 9, a 11 rokiem życia.

Okna sensytywne i ich istnienie zostały kompleksowo przedstawione w programie Long Term Athletes Development, który bardzo mocno uprościł motoryczność na 5 głównych cech, takich jak: siła, szybkość, koordynacja, wytrzymałość i gibkość.




Pojawia się w głowie jedno pytanie. Jaki element szybkości rozwija się najszybciej między 7, a 9 rokiem? Prędkość maksymalna? Przyspieszenie? Zmiana kierunku biegu? A może szybkośc podejmowania decyzji? To samo z koordynacją, którą można podzielić na 11 składowych (o tym będzie w kolejnym rozdziale). To zbyt duże uproszczenie, aby jasno stwierdzić, że akurat w tym okresie rozwija się jedna cecha motoryczna. Wszystkie cechy motoryczne są od siebie współzależne.

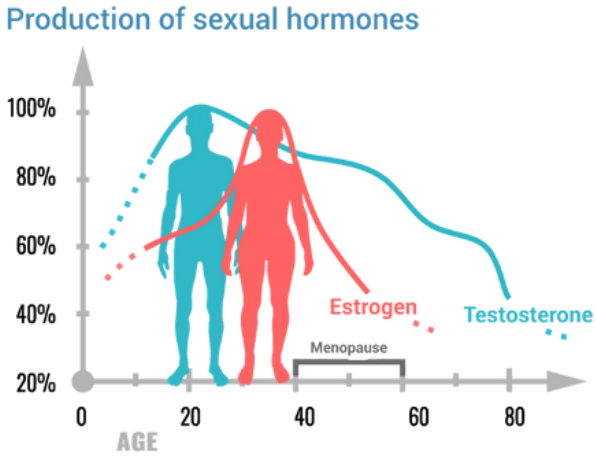
Dodatkowo, jeśli chce się Tobie szukać bez problemu znajdziesz badania mówiące o tym, że szybkość, koordynacja, czy wytrzymałość można rozwijać na każdym etapie. Stwierdzenie, że po 14 roku życia nie rozwiniesz już swojej szybkości jest całkowitym kłamstwem.

Największe zmiany motoryczności następują w okresie skoku pokwitaniowego. Okres ten każdy  młodzieniec przechodzi indywidualnie. Wcześniej dojrzewają dziewczyny bo średnio w 12 roku życia. Większy rozstrzał jest za to u chłopców bo jest to przedział pomiędzy 12, a 16 rokiem życia.To jest też okres, w którym chłopcy zaczynają się mocno różnić od dziewczynek, a czemu wyjaśnię później

# 2. CZEMU PO OKRESIE POKWITANIA CHŁOPCY ZACZYNAJĄ PRZEWAŻAĆ MOTORYCZNIE NAD DZIEWCZYNAMI?

Tak jak wspomniałem przed momentem. Każdy osobnik przechodzi w swoim życiu przez szereg zmian w trakcie których z dziecka, przechodzi w okres nastoletni. Okres pokwitania charakteryzuje się znacznymi zmianami w zakresie budowy i funkcji organizmu. W okresie tym następuje intensywny przyrost wysokości ciała zwany skokiem pokwitaniowym. Wiek rozpoczęcia pokwitania jest bardzo różny u poszczególnych dzieci. Zależy on od wielu czynników, między innymi od czynników genetycznych, środowiskowych, a także od tempa rozwoju w pierwszej dekadzie życia. U dziewczynek skok pokwitaniowy rozpoczyna się około dwa lata wcześniej niż u chłopców i jest mniejszy, niż u chłopców. Wcześniej dojrzewają dziewczyny bo średnio w 12 roku życia. Większy rozstrzał jest za to u chłopców bo jest to przedział pomiędzy 12, a 16 rokiem życia.

Skok pokwitaniowy to również czas, w którym chłopcy zaczynają się bardzo mocno różnić motorycznie od dziewczyn, a dzieje się tak dzięki wyrzutowi hormonów androgennych, takich jak testosteron, hormon wzrostu, czy IGF-1,. Wyrzut ten prowadzi do zwiększonej hipertrofii mięśniowej, co z kolei prowadzi do większej siły. Większa siła prowadzi do większej generowanej mocy, czy szybkości biegu. I jeśli ktoś kiedyś powiedział Tobie, że dziewczynki mogą jak równy z równym rywalizować w sporcie z mężczyznami, to wprowadził Ciebie w mocny błąd.




Jako ciekawostke dodam Tobie, że rekordzistka świata w sprincie na 100m kobiet, uplasowałaby się w trzeciej setce rankingu męskiego.

# 3. JAK ROZWIJA SIĘ SIŁA NA PRZESTRZENI DORASTANIA?

Aby zwiększać swoją siłę, ciało musi być poddawane bodźcom, których pokonanie wymaga wysiłku mięśniowego. Bodziec w rozwoju siły jest zależny od etapu rozwoju, zdolności ruchowych, poziomu siły i wcześniejszych doświadczeń. Dla noworodka treningiem siły będzie podniesienie głowy, dla niemowlaka raczkowanie, a dla małego dziecka wchodzenie po schodach. Niestety powszechnym błędem w rozumowaniu rodziców i trenerów jest utożsamianie treningu siłowego, z treningiem ze sztangą, czy obciążeniem. Nic bardziej mylnego.


1


2


3


4

Słowo klucz - bodziec. Zależny jest od wieku, poziomu siły, zdolności ruchowych i motywacji. I uwaga, nawet dorośli nie muszą dźwigać ciężarów, aby stawać się silniejsi i sprawniejsi. Przez bardzo długi czas odpowiednim bodźcem do rozwowju jest trening z ciężarem swojego ciała. Istnieje całe mnóstwo modyfikacji ćwiczeń z ciężarem swojego ciała. Takich jak zmiana tempa, liczby serii, liczby powtórzeń, czasu odpoczynku, że w jednym tym samym ćwiczeniu można robić progres przez bardzo długi czas, zarządzając tylko zmiennymi organizacyjnymi.

Ale wracając do tematu tego modułu. Aby rozwijać siłę potrzebujemy bodźca. W czasie skoku pokwitaniowego siła rośnie w większym tempie niż dotychczas. Dzieje się tak przez to, że zarówno po jak i przed okresem pokwitania inne mechanizmy wpływaja, na jej przyrost.

**Przed okresem pokwitania** (dzieci) wzrosty siły następuje poprzez adaptację centralnego układu nerwowego do wysiłku. Każda aktywność wymagająca pokonywania oporu prowadzi do:

- zwiększonej zdolności do rekrutacji większej ilości jednostek motorycznych w trakcie tego samego zadania
- jednostka motoryczna - neuron unerwiający włókna mięśniowe
- rośnie umiejętność synchronizacji większej ilości mięśni w trakcie wysiłku
- rośnie częstotliwość wysyłania impulsu nerwowego do mięśni



Po okresie pokwitania u chłopców następuje duży wyrzut hormonów androgennych takich jak testosteron, hormon wzrostu, IFG-1, który prowadzi do:

- hipertrofii mięśniowej , czyli zwiększenia objętości mięśni
- co prowadzi do zwiększego przekroju poprzecznego mięśnia
- wielkość przekroju poprzecznego mięśnia jest uważana za czynnik warunkujący poziom siły

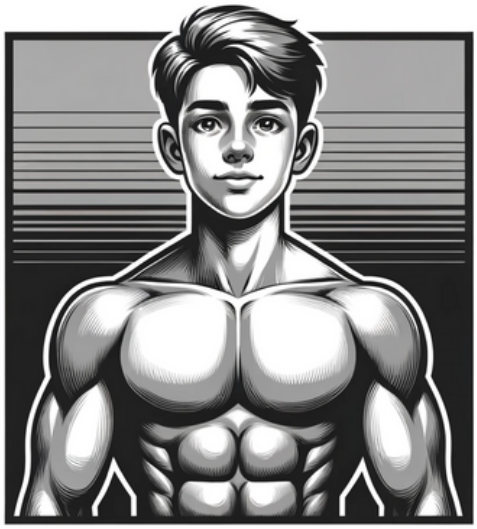
Oprócz tego dalej adaptuje się do wysiłku układ nerwowy - zachodzą takie same mechanizmy jak wcześniej

**UWAGA!** Jeśli zależy Ci na atletycznej sylwetce, to warto rozpocząć trening z oporem zewnętrznym relatywnie wcześnie. W okresie młodzieńczym poziom testosteronu jest największy, co jest gwarantem przyrostu masy mięśniowej.

# 4. CZEMU KAŻDY SPORTOWIEC POWINIEN TRENOWAĆ SIŁOWO? 4 GŁÓWNE KORZYŚCI

**KOMPOZYCJA CIAŁA / PEWNOŚĆ SIEBIE / POZYCJA SPOŁECZNA**

Pierwsza korzyść totalnie niezwiązana ze sportem, a z codziennym życiem i zdrowiem psychicznym.



Trening siłowy jest jedynym możliwym bodźcem, który możemy zaaplikować w celu poprawy sylwetki. Wiele badań wykazało, że:
-poprawa sylwetki prowadzi o zwiększonej pewności siebie u nastolatków
-większa siła prowadzi do większej pewności siebie u dzieci i nastolatków

Trening siłowy jest chyba najbardziej niedocenionym środkiem walki z problemami społecznymi wśród nastolatków. Z własnego doświadczenia - nigdy nie widziałem większych zmian w postaci większej pewności siebie, niż po treningu siłowym.

## WIĘKSZA SZYBKOŚĆ I GENEROWANA MOC



Siła relatywna to zdolność do pokonywania oporów względem swojej masy ciała. Przyjmijmy że dwóch zawodników jest w stanie pokonać ten sam opór. Ale jeden waży 40kg, a drugi 60kg. Zawodnik ważący 40 kg, a posiadający ten sam poziom siły absolutnej, posiada większy poziom siły relatywnej.

Wyższy wskaźnik siły relatywnej ma bezpośrednie przełożenie na generowaną moc i szybkość lokomocyjną.

Na boisku duży poziom siły będzie widoczny w:
-przyspieszeniu
-zmianie kierunku biegu
-hamowaniu
-wyskoku

## PREWENCJA URAZÓW

1. Według badań poziom siły mięśniowej jest jednym z czynników odniesienia urazu mięśniowego. Istnieją specjalne ćwiczenia dedykowane dla odpowiednich grup mięśniowych, mające na celu prewencje urazów.

a. dwugłowy uda - nordyckie opady
b. przywodziciele- kopenhaskie przywiedzenie



2.Według "National Athletic Trainers Association" - 50% urazów mięśniowych ostrych i zmęczeniowych u dzieci i młodzieży, może być zapobiegana poprzez odpowiednie przygotowanie siłowe.

# ZACHOWANIE SPRAWNOŚCI NA CAŁE ŻYCIE

Wraz z wiekiem zatracamy nasze zdolności sprawnościowe, a jest to spowodowane:

1. specjalizacją w sporcie i pracą jedynie w małych zakresach ruchu
2. siedzącym trybem życia



Podstawowy trening siłowy w pełnych zakresach ruchu, zapobiega utracie mobilności i stabilności w stawach, którą nabywamy wraz z przyjściem na świat. Koniecznie musimy pamiętać, że uprawianie tylko i wyłącznie jednego sportu, prowadzi do ograniczeń z nim związanych. Jeśli trenujesz tylko piłkę nożną, przyzwyczajasz się do pracy z małych zakresach ruchu.

Bardzo dużo pracuje z piłkarzami i dwa bardzo mocno zacementowane u nich rejony to staw skokowy i biodra. A są to dwa miejsca, których brak mobilności potrafi na starsze lata bardzo mocno uprzykrzyć życie.

# 5. BHP TRENINGU MOTORYCZNEGO DZIECI - 4 GŁÓWNE ZASADY

## BRAK TWARDEGO OBCIĄŻENIA W TRENINGU SIŁOWYM DZIECI

Według danych z Australijskiego Instytutu Sportu do największej ilości urazów w trakcie treningu siłowego dzieci i młodzieży dochodzi poprzez złe korzystanie ze sprzętu. Popularne są kontuzje spowodowane opuszczeniem ciężarka na palec od stopy, czy uderzenie się ciężarkiem w kolano albo głowę. Wklejam tobie poniżej kawałek raportu.



Wniosek jest prosty - zacznij od ciężaru ciała, dodawaj miękki opór - np gumy, piłki lekarskie. Wprowadzaj trening gimnastyczny. Trening z twardym oporem jest dopiero na samym końcu w hierarchi.

| Case # | Narrative provided by the NEISS |
|---|---|
| 1 | 6-year-old male hurt thumb with dumbbell; fractured finger |
| 2 | 9-year-old male with laceration to hand from weight falling on it |
| 3 | 6-year-old had a 20lb weight fall on big toe; toe contusion |

| Case # | Narrative provided by the NEISS |
|---|---|
| 1 | 12-year-old male: foot pain, tripped on dumbbell, fell down 1 step at home. |
| 2 | 13-year-old male complained of pain in the upper back after lifting weights at school Diagnosis: musculoskeletal pain. |
| 3 | 13-year-old male accidentally dropped 45lb weight on top of foot: contusions. |
| 4 | 11-year-old male hit a weight with 2nd digit of foot; complained of pain: diagnosis contusion foot. |

## NAJWAŻNIEJSZA JEST JAKOŚĆ RUCHU

Jeśli masz już dodawać jakikolwiek opór, nawet miękki to jakość ruchu jest najważniejsza. Zaprogramuj tak cały trening, aby uzyskać jak najwięcej korzyści z nauki jakości ruchu.

Przede wszystkim zwróć uwagę na zakresy ruchu w rozgrzewce, bo to zazwyczaj mocno kuleje u wielu dzieci.

Możesz modulować tempem, zatrzymywać w dolnych zakresach ruchu. Dosyć często szybkie wykonanie ćwiczenia nie pozwala nam dostrzec błędów ćwiczących.



## ORGANIZACJA ZAJĘĆ / NADZÓR TRENERSKI



Klucz do bezpieczeństwa i skuteczności treningu. W treningu dodatkowym kiedy pracujemy już nad jakością ruchu, a być może dodajemy opór, konieczna jest świetna organizacja i odpowiedni nadzór trenerski.

Do trenerów piłkarskich - trening na siłowni to nie jest trening na boisku. Z własnego doświadczenia wiem, że tutaj wszystko musi być odpowiednio zorganizowane i narzucone muszą być z góry zasady, aby zachować bezpieczeństwo i jakość.

Zapomnij o rozmowach z asystentem, czy innym kolegom. Skup się na treningu.

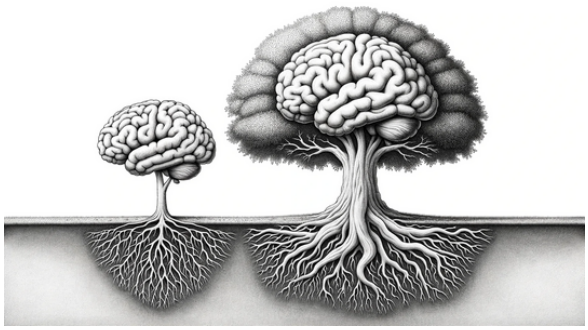
# SPIESZ SIĘ POWOLI

Nie od razu Kraków zbudowano. Niektórzy mają problem, aby przez całe życie nauczyć się tabliczki mnożenia. Bądź wyrozumiały, kiedy zawodnicy nie łapią Twoich wskazówek. Każdy będzie uczył się w innym tempie. Jeden z grupy załapie za pierwszym razem, a kolega obok być może nigdy. Nie wrzucaj wszystkich do jednego wora. Jeśli dodajesz opór zewnętrzny w jakiejkolwiek postaci (piłka lekarska, kettle, talerze), to nie pozwalaj na zbyt szybkie zwiększanie ciężaru. To klasyczny błąd amatora. Daj zaadaptować się ścięgnom, więzadłom, mięśniom do nowego bodźca.



# 6. NEUROPLASTYCZNOŚĆ - CZY DZIECI RZECZYWIŚCIE UCZĄ SIĘ SZYBCIEJ OD DOROSŁYCH?

Neuroplastyczność to zdolność mózgu do reorganizacji siebie przez tworzenie nowych połączeń neuronalnych. W dzieciństwie jest ona na szczytowym poziomie, co sprawia, że dzieci szybko adaptują się do nowych sytuacji i łatwo przyswajają nową wiedzę. Dlaczego tak się dzieje?



Rodzimy się z dużą ilością neuronów, ale początkowo mamy mniej połączeń między nimi. W miarę doświadczeń, mózg dynamicznie tworzy nowe połączenia, co tłumaczy niesamowitą zdolność do szybkiej nauki. Zapisujemy treścią pusty zeszyt.

W miarę dorastania, nasz mózg tworzy i utrwala wiele połączeń opartych na naszych doświadczeniach. Te połączenia są jak biblioteka pełna książek i notatek z przeszłości. Zaawansowane i utrwalone ścieżki neuronowe są wynikiem wielokrotnego powtarzania pewnych czynności czy myśli. Dlatego trudniej jest dorosłym przyswoić nowe sposoby myślenia lub działania w obszarach, w których mają już dobrze ukształtowane nawyki. Jednak czy dorośli uczą się wolniej zupełnie nowych rzeczy?

Często mówi się o "złotym wieku" nauki umiejętności motorycznych między 6. a 12. rokiem życia. Ale czy rzeczywiście jest to okres, w którym uczymy się najszybciej? Badanie porównujące 10-latków, 18-latków i 40-latków w rzucaniu do celu niedominującą ręką wykazało, że wszyscy uczestnicy, zaczynając od podobnego poziomu, uczą się z podobnym tempem.
"A Golden Age for Motor Skill Learning? Learning of an Unfamiliar Motor Task in 10-Year-Olds, Young Adults, and Adults, When Starting From Similar Baselines" Autorzy: Marius Solum, Håvard Lorås, Arve Vorland Pedersen.

Podsumowując: To nie wiek, ale wcześniejsze doświadczenia i sposób podejścia do nauki decydują o tempie przyswajania nowych umiejętności. Zarówno dzieci, jak i dorośli mają ogromny potencjał do nauki i rozwoju.

# 7. CZYM JEST KOORDYNACJA ?

Zapewne masz swoją definicję i w prostych słowach byłbyś w stanie wytłumaczyć, czym Twoim zdaniem jest koordynacja. Koordynacja jest jedną z kluczowych, jak nie najważniejszą umiejętnością motoryczną. Tylko no właśnie, czym ona jest? Warto wyjaśnić, ponieważ ten termin oznacza nieco więcej niż się może wydawać.

Koordynacja to zdolność organizowania płynnych i celowych ruchów, które są odpowiedzią na różnorodne wymagania zarówno codziennego życia, jak i sportu. W treningu motorycznym dzieci jest to jedna z fundamentalnych umiejętności, która pozwala nie tylko na efektywne uprawianie sportu, ale także na lepsze radzenie sobie z codziennymi zadaniami. Koordynacja jest szczególnie ważna w okresie wzrostu i rozwoju, kiedy to dzieci uczą się nowych umiejętności i doskonalą te już posiadane.

Współcześnie wyróżnia się aż 11 zdolności koordynacyjnych, które wyznaczono na początku XXI wieku, ponieważ poprzedni podział uznano za zbyt ogólnikowy. Obejmują one zdolności:

* kinestetycznego różnicowania ruchu;
* zachowania równowagi;
* przejawiania szybkiej reakcji;
* orientacji czasowo-przestrzennych;
* rytmizacji ruchów;
* dostosowania ruchów;
* łączenia ruchów;
* symetryzacji ruchów;
* wyrazistości ruchów;
* rozluźnienia mięśni;
* współpracy;



Istnieje pojęcie koordynacji wzrokowo-ruchowej. Jest to zdolność łączenia tego, co spostrzegamy przy pomocy wzroku, z tym co wykonujemy przy pomocy narządu ruchu. To umiejętność niezbędna do opanowania umiejętności pisania, rysowania, malowania, lepienia bądź wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

Na sam termin koordynacji współcześnie składa się, aż 11 elementów. Poniżej opisze Tobie te zdolności, które dla mnie są najważniejsze w życiu i sporcie.

## KINESTETYCZNE RÓŻNICOWANIE RUCHU

Kinestetyczne różnicowanie ruchu jest to zdolność, która pozwala człowiekowi na dokładną ocenę wymaganej siły lub napięcia mięśniowego potrzebnego do wykonania określonego ruchu. Osoba z dobrze rozwiniętą tą zdolnością będzie potrafiła dostosować swoje działania do potrzeb sytuacji - na przykład, pisząc, jest w stanie tak regulować nacisk pióra czy ołówka, aby pismo było płynne, równomierne i estetyczne. Jest to umiejętność kluczowa nie tylko w nauce pisania, ale także w wielu dyscyplinach sportowych i artystycznych, gdzie precyzja ruchu jest fundamentem sukcesu.



## ZACHOWANIE RÓWNOWAGI



Zachowanie równowagi odnosi się do zdolności utrzymania pozycji ciała mimo zewnętrznych i wewnętrznych zakłóceń. Ta zdolność jest kluczowa, gdy mówimy o różnych formach aktywności fizycznej, szczególnie w gimnastyce, gdzie zawodnicy muszą wykonywać złożone elementy na niewielkiej belce, wymagające precyzji, spokoju i skupienia. Dobra równowaga pozwala na efektywne wykonywanie czynności codziennych oraz jest podstawą bezpieczeństwa w wielu sportach i formach aktywności.

## CZAS REAKCJI

Szybka reakcja to zdolność do błyskawicznego reagowania na różnego rodzaju bodźce. W rozwoju tej zdolności kluczowe są ćwiczenia, które wymagają od dziecka błyskawicznych decyzji i zmiany zachowania, jak choćby zabawa w berka, gdzie konieczne jest ciągłe dostosowywanie swoich działań do ruchów innych uczestników gry. Jest to zdolność niezwykle ważna w sporcie, ale także w codziennym życiu, gdzie szybkość reakcji może wpływać na bezpieczeństwo.



## ORIENTACJA CZASOWO-PRZESTRZENNA



Orientacja czasowo-przestrzenna to umiejętność oceny swojego położenia w przestrzeni oraz szacowania czasu. W sporcie, jak piłka nożna, ta zdolność pozwala zawodnikom na dokładne planowanie i wykonywanie ruchów, ocenianie momentu podania piłki, przewidywanie trajektorii jej lotu i odpowiednie pozycjonowanie się na boisku. Jest to umiejętność, która wymaga zarówno doświadczenia, jak i naturalnych predyspozycji, a jej rozwój jest kluczowy dla sukcesu w wielu dziedzinach życia.

# 8. WCZESNA SPECJALIZACJA W SPORCIE, A SPRAWNOŚĆ I ROZWÓJ KOORDYNACJI

Współczesny świat sportu charakteryzuje się coraz częstszym zjawiskiem, jakim jest wczesna specjalizacja sportowa. Dotyczy ona skupienia się młodych sportowców, często dzieci w wieku szkolnym, na jednej dyscyplinie z nadzieją na osiągnięcie w niej mistrzostwa. Z pozoru wydaje się to logiczną ścieżką do sukcesu. Jednak w świetle badań naukowych i obserwacji długoterminowych, wczesna specjalizacja może mieć negatywny wpływ na rozwój ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej, a w konsekwencji – na zdrowie i możliwości sportowe w przyszłości.



Sprawność i koordynacja są fundamentalnymi elementami każdej aktywności ruchowej. Rozwijają się one najintensywniej w młodym wieku, kiedy to organizm jest najbardziej plastyczny i gotowy do nauki. Wspieranie ich rozwoju poprzez różnorodne formy aktywności jest kluczowe dla zdrowego i zrównoważonego rozwoju fizycznego.

**Wpływ na zdrowie fizyczne**

Wczesna specjalizacja często prowadzi do jednostronnego obciążenia konkretnych grup mięśniowych i stawów, co jest szczególnie niebezpieczne w okresie intensywnego wzrostu dziecka. Zaniedbanie ogólnej sprawności fizycznej na rzecz jednej dyscypliny sportowej może prowadzić do przeciążeń, kontuzji i trwałych uszkodzeń, które mogą wykluczyć młodego człowieka z dalszej aktywności fizycznej.

**Koordynacja ruchowa**

Wczesna specjalizacja ogranicza też doświadczenia ruchowe dziecka. Koordynacja ruchowa rozwija się poprzez różnorodne wyzwania, które stawiają przed dzieckiem zadania wymagające pracy wielu grup mięśniowych, różnych schematów ruchowych i adaptacji do nowych sytuacji. Specjalizacja w jednym sporcie może spowodować, że rozwój koordynacyjny zostanie zatrzymany na pewnym etapie, ograniczając tym samym potencjał dziecka w innych obszarach ruchowych.



**Wpływ psychologiczny**

Presja osiągnięć w jednej dyscyplinie sportowej może również negatywnie wpływać na rozwój psychiczny młodych sportowców. Nacisk na wyniki i konkurencyjność może prowadzić do wypalenia sportowego, zaburzeń odżywiania, a nawet do rozwoju zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy lęk. Znam niestety kilku chłopaków, którzy nienajlepiej poradziło sobie z niespełnieniem własnych oczekiwań dotyczących kariery sportowej. Wielu obiecuje, z konsekwencjami mierzy się tylko zainteresowany.

Zdrowy rozwój fizyczny i psychiczny w dzieciństwie jest podstawą dla funkcjonowania w dorosłym życiu. Wczesna specjalizacja sportowa, choć wydaje się obiecująca, niesie ryzyko negatywnego wpływu na ogólną sprawność i koordynację ruchową. Ważne jest więc, aby trenować młodych sportowców w sposób zrównoważony, zapewniając im możliwość rozwoju w wielu płaszczyznach aktywności fizycznej. Tylko wtedy będą oni mieli szansę na pełne wykorzystanie swojego potencjału ruchowego i uniknięcie negatywnych konsekwencji wczesnej specjalizacji, które mogą odbić się na nich w przyszłości.  Trenerzy, a przede wszystkim rodzice powinni promować zrównoważony rozwój, zachęcając do eksperymentowania z różnymi sportami i aktywnościami ruchowymi. O tym za chwilę.

# 9. SPORTOWE WSPARCIE RODZICA

W naszych rękach spoczywa odpowiedzialność za wpajanie sportowych wartości, które będą prowadzić nasze dzieci przez całe życie, a aktywność fizyczna jest jedną z najcenniejszych lekcji, jaką możemy przekazać. Zacznijmy od tego, że my, jako rodzice, mamy ogromny wpływ na to, czy nasze dzieci wybiorą aktywny tryb życia. Nie chodzi tu tylko o dostarczanie odpowiedniego sprzętu czy zapisywanie na zajęcia, ale o bycie dla nich wzorem do naśladowania. Kiedy widzą nas regularnie uprawiających sport, rośnie prawdopodobieństwo, że i one zechcą wziąć w tym udział.

Jako rodzice często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak nasze codzienne nawyki wpływają na nasze dzieci. Jeżeli my sami wybieramy kanapę zamiast roweru, jak możemy oczekiwać innych wyborów od naszych dzieci? Uprawianie sportu nie musi oznaczać treningów na poziomie olimpijskim. Może to być rodzinny spacer, gra w piłkę w parku czy taniec w salonie. Ważne, by pokazać, że ruch to przyjemność, a nie obowiązek.




Kolejnym kluczowym elementem jest wsparcie logistyczne i emocjonalne, które oferujemy naszym dzieciom. Chodzi o to, aby być obecnym – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Obecność na zawodach, wspólne świętowanie sukcesów, ale też pocieszenie po porażkach. To wsparcie buduje ich pewność siebie i uczy, że wartość nie jest mierzona tylko wynikami. W tej podróży musimy też uważać na pułapki. Ciągła presja, aby być najlepszym, może mieć odwrotny skutek. Nasze oczekiwania muszą być realne i dostosowane do możliwości naszego dziecka. Krytyka powinna być konstruktywna, a porównywanie z innymi – niezależnie od intencji – jest niszczące. Musimy pamiętać, że nasze działania i słowa mają moc kształtowania ich przyszłości. Sport może nauczyć ich dyscypliny, pracy zespołowej, odporności i szacunku – wartości, które będą cenne w każdym aspekcie ich dorosłego życia. Zachęcamy więc do aktywnego uczestnictwa w ich sportowych zmaganiach, ale pamiętajmy, aby towarzyszył temu zdrowy rozsądek i wsparcie.

# 10. PRZYKŁADOWE FORMY TRENINGOWE - SPRAWNOŚĆ

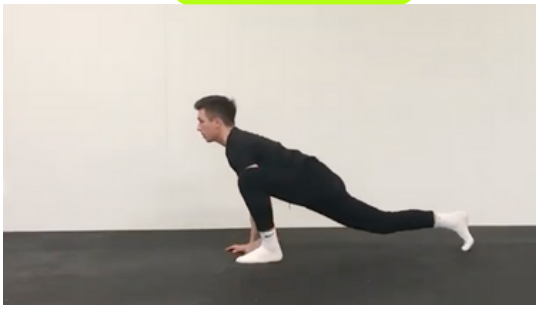
## ANIMAL MOVES

Animal Moves" to forma treningu, która polega na naśladowaniu ruchów różnych zwierząt. Jest to zabawny i dynamiczny sposób na rozwijanie sprawności fizycznej u dzieci, Dzieci wykonują ruchy inspirowane zachowaniami i sposobem poruszania się zwierząt, co może obejmować skoki jak żaba, ciche skradanie się jak tygrys, bieganie na czworakach jak niedźwiedź, czy wspinanie się jak małpa. Trening ten rozwija wiele różnych umiejętności motorycznych, takich jak:

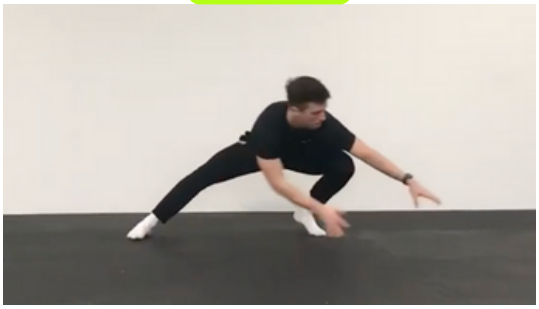
- Koordynacja ruchowa
- Siła
- Zwinność
- Elastyczność



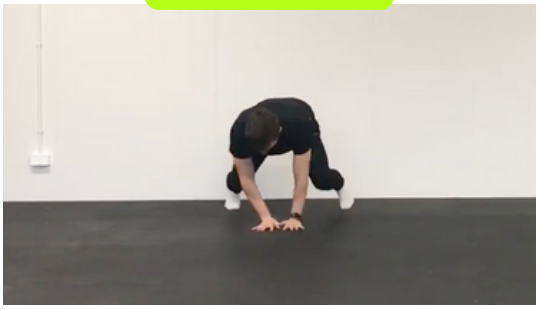
**JAZCZURKA**



**TARZAN**



**NIEDŹWIEDŹ**



NACIŚNIJ NA NAZWĘ ĆWICZENIA, ABY OBEJRZEĆ FILM

# TRENING SIŁOWY Z CIĘŻAREM CIAŁA

Trening siłowy z ciężarem ciała dla dzieci to rodzaj aktywności fizycznej, która wykorzystuje własną masę ciała jako opór w różnych ćwiczeniach. Dzieci, angażując się w trening siłowy, mogą zyskać na sile mięśniowej i wytrzymałości, co przekłada się na ich zdolność do lepszego radzenia sobie z codziennymi aktywnościami i innymi dyscyplinami sportowymi. Takie ćwiczenia mogą również stymulować wzrost kości, co jest kluczowe w okresie ich intensywnego rozwoju. Poprawiają koordynację ruchową i równowagę, co jest ważne nie tylko w sporcie, ale także w unikaniu kontuzji w codziennym życiu.



## PRZYSIAD Z PIŁKĄ



## UNIEŚ WYCIŚNIJ



## PODPÓR BOKIEM Z PIŁKĄ



NACIŚNIJ NA NAZWĘ ĆWICZENIA, ABY OBEJRZEĆ FILM

# 11. PRZYKŁADOWE FORMY KOORDYNACJA / CZAS REAKCJI

## ĆWICZENIA Z PIŁKĄ TENISOWĄ

Piłka tenisowa to świetny przybór treningowy, uatrakcyjniający trening. Warto stosować w celu kształtowania czasu reakcji, budowania koordynacji ręka-oko, czy poprawie umiejetności chwytnych.



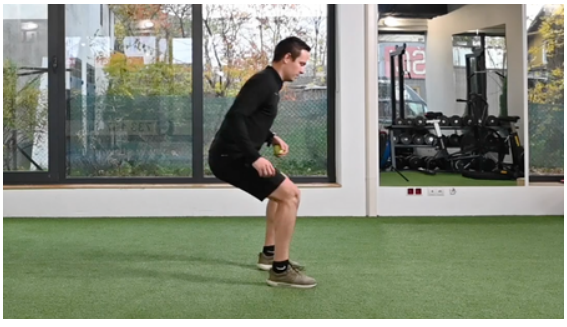
**CZAS REAKCJI Z PARTNEREM**



**KOORDYNACJA PRZY ŚCIANIE**



**HAMOWANIE PO OBROCIE**



NACIŚNIJ NA NAZWĘ ĆWICZENIA, ABY OBEJRZEĆ FILM

# ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE / BALANS

Trening balansu jednonóż jest bardzo ważnym elementem rozwoju motorycznego u dzieci. W młodym wieku dzieci często mają słaby balans z powodu nie w pełni rozwiniętych mięśni oraz systemu równowagi, który wciąż się kształtuje. Umiejętność utrzymania równowagi na jednej nodze jest kluczowa nie tylko w codziennych czynnościach, ale także w różnych formach aktywności fizycznej i sportu.

## BALANS Z PIŁKĄ TENISOWĄ



## ODBIJANIE PIŁKI O ŚCIANĘ



## SKOK OD BOSU



NACIŚNIJ NA NAZWĘ ĆWICZENIA, ABY OBEJRZEĆ FILM

# 12. PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY Z POWYŻSZYCH ĆWICZEŃ

**BLOK 1**

| | Liczba Serii | Liczba Powtórzeń |
|---|---|---|
| TARZAN | 3 | 6 ns |
| HAMOWANIE PO OBROCIE | 3 | 3 ns |
| SKOK OD BOSU | 3 | 5 ns |
| PODPÓR BOKIEM Z PIŁKĄ | 3 | 20s ns |

**BLOK 2**

| | | |
|---|---|---|
| JAZCZURKA | 3 | 6 ns |
| CZAS REAKCJI Z PARTNEREM | 3 | 6 |
| ODBIJANIE PIŁKI O ŚCIANĘ | 3 | 6 ns |
| PRZYSIAD Z PIŁKĄ | 3 | 10 |

## LEGENDA

- 3 serie - wykonujesz najpierw wszystkie ćwiczenia w obwodzie w danym bloku, a potem przechodzisz dopiero do drugiej serii, tych samych ćwiczeń. Między seriami możesz odpocząć 1-2 minuty. Dopiero jak zrobisz 3 serie bloku 1, to przechodzisz do bloku 2.
- ns - liczba powtórzeń do zrobienia na stronę, jeśli jest ćwiczenie jednostronne. Skoki 5ns - 5 skoków na stronę.






***DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O SZKOLENIU***