



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

**ŠPORT MLADIH – konceptualna
zasnova
ZNAČILNOSTI TEKMOVALNEGA
ŠPORTA MLADIH**

Branko Škof

OBODOBJA BIOLOŠKEGA IN PSIHOSOCIALNEGA ZORENJA

- Obdobje dojenčka (prvo leto življenja po rojstvu)
- Obdobje otroštva
 - zgodnje otroško obdobje (2 do 5-6 let)
 - pozno otroško obdobje (6 do 9 -10 let)
- Obdobje adolescence (od 8-10 do 18 do 22let)
 - Malina (1994)
- Otroštvo (5 do 9 let)
- Predadolescenca - predpubertetno obdobje (9 do 12 let)
- Zgodnja adolescenca - pubertetno obdobje (12 do 16 let)
- Pozna adolescenca - postpubertetno obdobje (17 do 19 let)
 - Hurloekova, 1978

Šport mladih

- Proučevanje športa otrok in mladine se začne resno šele v 70-tih letih prejšnjega stoletja (Martens)
- V različne oblike športa je danes vključenih velik mlade populacije (okrog ~ 40 do ~ 60% celotne populacije)
- Velik osip; Zelo veliko mladih odide iz organiziranih športnih aktivnosti !!!???

Dva koncepta tekmovalnega športa mladih – dva filozofska pristopa

HUMANISTIČNI PRISTOP

- Šport kot priložnost za optimalni osebni in socialni razvoj vsakega otroka
- Šport kot vzgojno-izobraževalno sredstvo
- Cilji tekmovanja so spoznavanje samega sebe, izpopolnjevanje
- Šport je zaradi otrok, ne otroci zaradi športa

MODEL ŠPORTA ODRASLIH

- Cilj je “citius-altius,fortius”
- Zmaga ni vse; je edino kar velja
- Pravila in standardi odraslih (tudi za otroke)
- Cilj tekmovanja je zmaga nad nasprotnikom, le to je uspeh
- Tretiranje otrok kot potencialne potencialne “športne stroje” za proizvodnjo medalj



Dva koncepta športa mladih



- ŠPORTNA
“REKREATIVNA
DEJAVNOST MLADIH

- Nudi zabavo, rekreacijo
- Za vsakogar
- Poudarek je na vadbi (utrjevanju veščine), ne na tekmovanju
- Pritisk zmage je neznaten in nepomemben

- SELEKCIJSI ŠPORT
MLADIH

- Športe šole (klubi, zveze, privatne org, šole)
- Za selekcionirane otroke – mlade talente
- Cilj – formiranje bodočih vrhunskih športnikov
- Tekmovalni značaj; pritisk zmage postaja z odraščanjem vse večji

Najpomembnejši motivi pri mladih za ukvarjanje s športom in razlogi za njegovo opustitev (Bačanac, 2005)

- Pridobivanje/učenje/izpopolnjevanje športnih veščin
- Sprostitev in zabava
- Druženje/nova spoznanstva
- Razburljivost in izziv
- Želja po uspehu, zmagi
- Pridobivanje kondicije
- Tekmovanja
- Drugi močnejši interesi
- Zapostavljanje (nikoli ni v ekipi, mala minutaža)
- Ni uspeha in napredovanja
- Pretirana pomembnost tekmovanja in zmage – tekmovalni stres
- Ni zabavno; ni sprostitev
- Dolgočasna in monotona vadba
- Slaba organizacija in komunikacija
- Grobosti in poškodbe
- Ni podpore staršev



Temeljne
značilnosti
tekmovalnega
športa mladih

- SELEKTIVNOST
- MODELI RAZVOJA
ŠPORTNE
USTVARJALNOSTI



Pathway to Success

RAZVOJ ŠPORTNE USTVARJALNOSTI

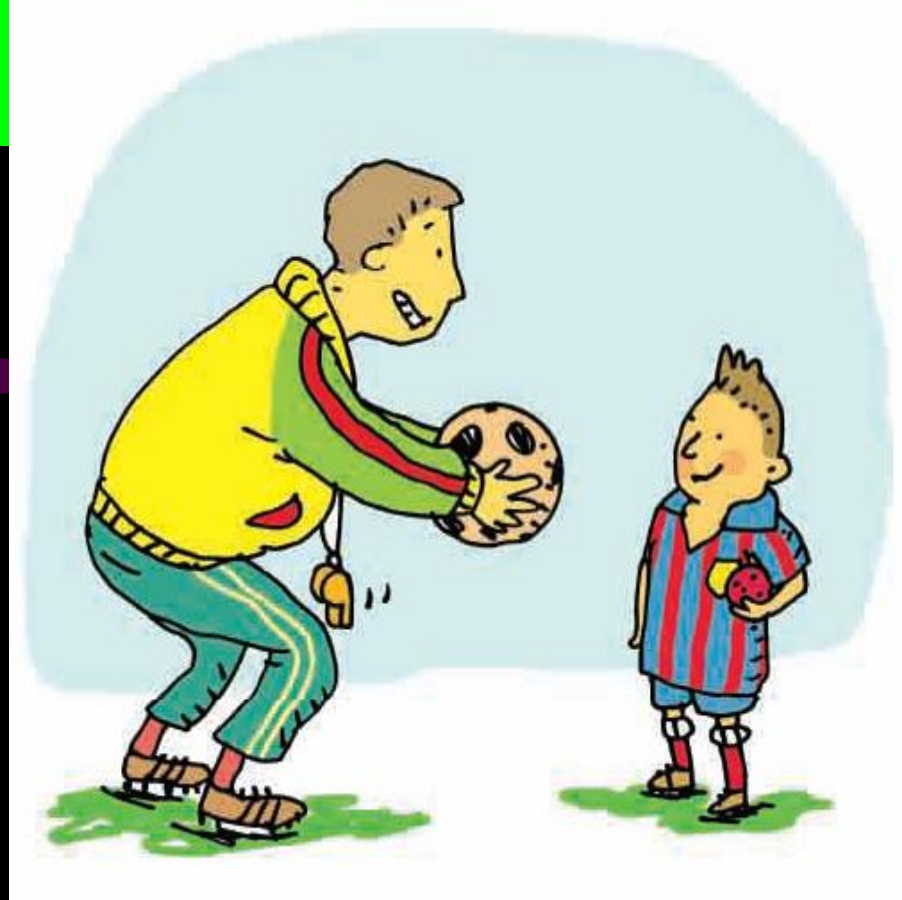
- Pot do vrhunskega športnega rezultata je **DOLGOTRAJEN PROCES**
 - **stara paradigma** (6-10-12 let = 10.000h specializirane vadbe)!
- Proces razvoja vrhunske športne ustvarjalnosti **NI ENOVIT PROCES**
- Skrbno načrtovan in izvajan proces oblikovanja visoke športne ustvarjalnosti pomeni kakovostno **ŠOLO ZA ŽIVLJENJE**

Globalni etapi v razvoju športnika

- **UVAJANJE V TRENING** (VADBA OTROK IN MLADINE)
 - predstavlja bazo
 - tudi, če se proces po tej etapi konča (vsaj v 80 % se), so učinki te etape **nenadomestljivi** (delavnost, samodisciplina, urejena oseba z značajem, ljubezen do športa, izkušnje)
 - drugačne zahteve, vsebine in oblike dela
- **TRENING ZA DOSEŽEK**
 - le izjemoma je uspešen brez 1. etape (deviacije v športu (deviantna obnašanja, droge itd.)

Izhodiščna misel (Rousseau)

- **Otrok ni miniatura odraslega človeka. Otroci gledajo, mislijo in čutijo na svoj način.**
- Narava hoče, da smo otroci prej, preden postanemo odrasli. Otrok se upira, če ne upoštevamo njegovih naravnih lastnosti in ker mu jemljemo veselje do otroštva.



Rousseau

PROBLEMATIKA ZAČETNEGA IZBORA IN SELEKCIONIRANJA TALENTOV V ŠPORTU

- Kdo je sploh talent?
- Postopki identifikacije in izbora talentov
 - Naravna selekcija
 - Načrtni izbor
- Proces razvoja talenta in razvojni modeli
- Ali je zgodnje vključevanje otrok smiselno ali ne?






Kdo je talent v športu ?

- Talent je tisti, ki se je sposoben na neko stvar prilagoditi v najkrajšem možnem času
 - **zaznava**; (dogajanje na ravni motoričnega korteksa → hitreje oceni položaj)
 - **predvidevanje**; (povezano z široko paleto znanja, baza podatkov, izkušenj → hitro prepoznavanje in hiter odziv)
 - **povečana avtomatizacija** → manj energije, razmišljanja, truda; (temelji na številnih ponovitvah)
 - VSE PA SE KAŽE V BOLJŠI SPOSOBNOSTI, IZVEDBI PREDVSEM NA RELACIJI HITROST-TOČNOST (Inside the brain of an elite athlete: the neural processes that support high achievement in sports - Revija: Nature Reviews Neuroscience, 2009)
- Identifikacija talenta je zelo težavna (predvsem v kompleksnih športih);
- Dosedanje študije so bile pogosto sporne – netočne

Sistemi odkrivanja/identifikacije nadarjenih mladih ljudi za šport

- Sistemi selekcije v državah bivšega Vzhodnega bloka (Bompa, 1994),
- Talent Identification and Development Programmes in Sport (Vaeyens, Lenoir, Williams, Philippaerts, 2008),
- DMGT - Differentiated Model of Giftedness and Talent,
- The Development of Psychological Talent in U.S. Olympic Champions (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2004),
- Identifikacijski modeli TIPS (Talent, Intelligence, Personality, Skill) in SUPS za izbor talentov zlasti v športnih igrah (Speed, Understanding, Personality, Skill), (Williams, Reilly, 2000; Kluka, 2005)
- Slovenija

SLAB IZKORISTEK ZGODNJIH SELEKCIJSKIH POSTOPKOV

Referenca	Vzorec in metode	Rezultati
Joch (1992)	Zahodna Nemčija: 483 izbranih otrok (6 let) v TID program; 7-letna longitudinalna študija	Po 7 letih je le še 153 otrok sodelovalo v programu
Rost et al. (1989)	Zahodna Nemčija: 131 izbranih otrok (10 let) v TID program; 2-letna longitudinalna študija	Po 2 letih se je skupina zmanjšala na 32 članov
Riecken et al. (1993)	Vzhodna Nemčija: 20.100 izbranih otrok (10-13 let) v športno šolo, 1-letna študija	25 % vključenih talentov je zapustilo program v prvem letu
Riecken et al. (1993)	Vzhodna Nemčija: 48 udeležencev Olimpijskih iger (Seul 1988) v 12 – tih športih; retrospektivna študija podatkov o nadarjenosti (TID podatkov)	Samo 20 športnikov (olimpijcev) je pri 9-10 letih izpolnjevalo selekcijske kriterije za sprejem v športne šole 
Kupper & Wallberg (1978)	Vzhodna Nemčija: 120 mladih rokoborcev (13 let) vključenih v športne šole; 9-letno sledenje	Le 5 izmed vseh mladih rokoborcev, ki so bili vključeni v športne šole se je uvrstilo v nacionalno člansko reprezentanco 
Güllich et al. (2001)	Zahodna Nemčija: 4972 športnikov kolektivnih športov v 7 olimpijskih športih , 7-letno spremljanje	0,3 % selekcioniranih športnikov je postalo vrhunskih (se je uvrstilo med 10 mednarodno najbolj uspešnih) 
Ljach (1997)	Rusija: Retrospektivni pregled otroških in mladinskih športnih šol, 35.000 članov	0,14 % vključenih otrok je osvojilo športno odličnost na članskem nivoju 
Güllich et al. (2005)	Vzhodna Nemčija: 11287 članov elitnih športnih šol, 3 letna študija	1,7 % bivših članov elitnih športnih šol je osvojilo medaljo na velikih mednarodnih članskih tekmovanjih 
Güllich et al.	140 olimpijcev (2004 in 2006) elitnih športnih šol, retrospektivna študija	Splošna vstopna starost v elitno športno šolo je 11.2 ± 1.7 let v primerjavi z 19.9 ± 2.2 leta za kasnejše olimpijske športnike. Tisti brez medalj so vstopili z 13.3 ± 2.0 leta, z medaljami pa pri 15.4 ± 2.0 letih. Nihče od olimpijcev, ki so začeli do 12 leta ni osvojil medalje, medtem ko je 18% tistih, ki so vstopili med 13-15 letom ter 56% tistih, ki so vstopili kasneje, je kasneje dobilo medalje.

Problematika identifikacije in razvoja talenta

PROBLEM IDENTIFIKACIJSKIH PARAMETROV:

- Katere so sploh so pravi parametri opazovanja ? Ali se le-ti vzdržujejo, upadajo ali razvijajo v odrasčanju ?
- Stopnja odraslosti – biološka, kronološka (razlike v mišični in aerobni moči, mišični vzdržljivosti, splošni razgledanosti).

PROBLEM RAZVOJA:

- Stopnja odraslosti – tekmovanja po starostni kategoriji (telesna pripravljenost; moč, hitrost → Nogomet Anglija)
(v določenih športih imajo prednost hitrejše odrasčajoči, v drugih počasneje)
- Dinamičen značaj talenta in njegov nelinearni razvoj (posebej v pred in med pubertetnim obdobjem → vsak posameznik se drugače razvija, ena sposobnost prej kot druga- netočnost napovedi)

*Ali je zgodnje
vključevanje
otrok v šport
koristno?*

DA/NE



MNOGO USPEŠNIH ŠPORTNIKOV NI BILO VKLJUČENIH ZGODNJE SELEKCIJSKE POSTOPKE

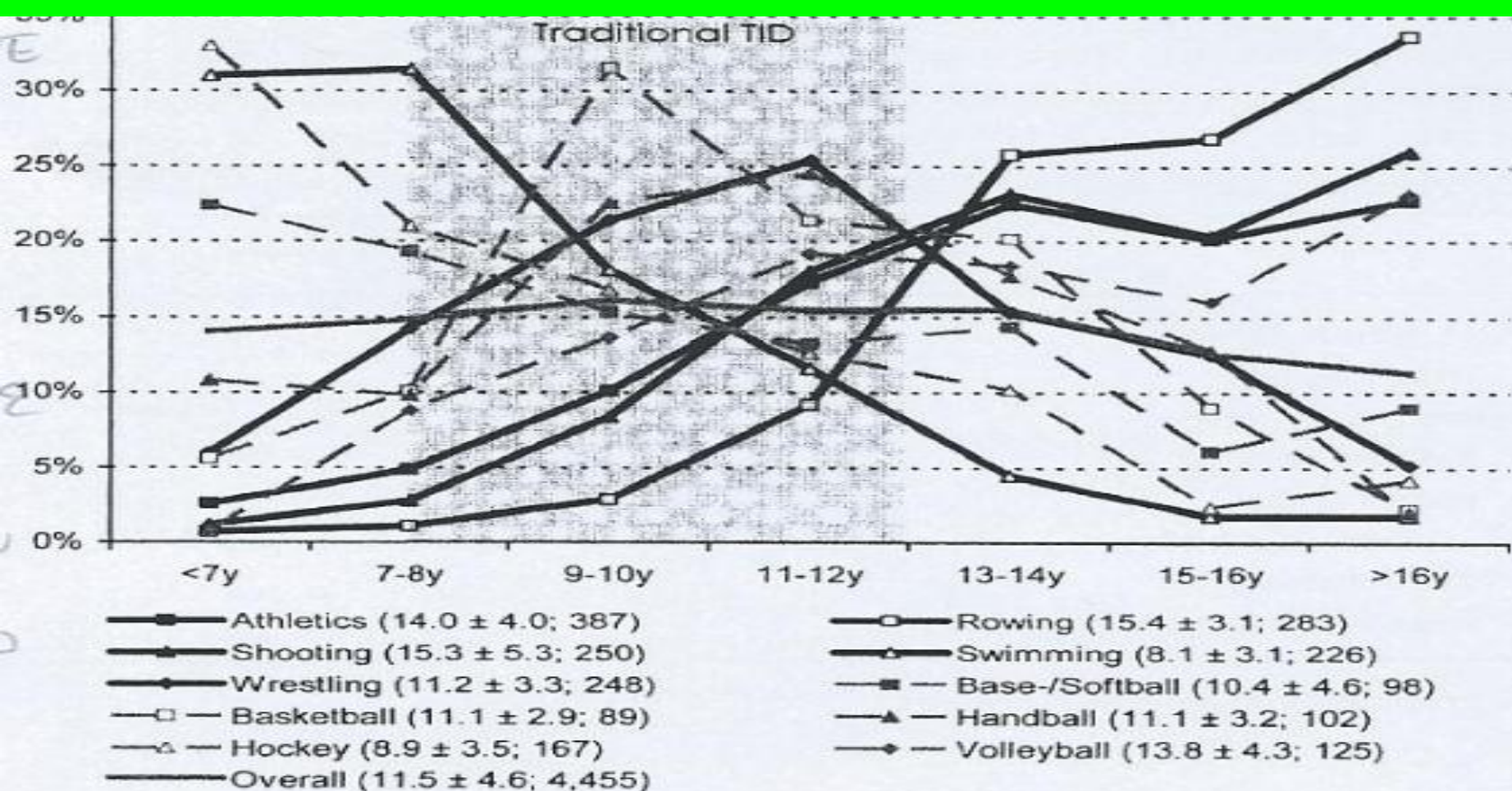


Figure 1. Age at onset of training for main sport among athletes of the Olympic Games in 2004. *Note:* Numbers in brackets represent mean \pm standard deviation (in years) and subsample size (n).

Nekatera dejstva

- 7,5 let \pm 4,1 let do mednarodne ravni (Gulbin, 2006; Oldenzeil in drugi, 2004)
- Kasnejša specializacija – večji uspeh (tabela)
- Negativna korelacija med starostjo pri začetku treniranja tega športa in kasnejšo uspešnostjo ($r = - 0,63$ do $- 0,83$); (Vaeyenes et al, 2009)
- Poti mladih rekorderjev
- Mnogo „top“ športnikov prihaja iz drugih športov in precej kasno
- Vrhunska uspešnost v več športih

KASNEJŠA SPECIALIZACIJA – HITREJŠI in VEČJI USPEH (avstralska izkušnja)

Table I. Age at onset of training in current main sport and involvement in other sports by national-standard Australian athletes: Comparison of two groups with especially short (≤ 4 years) and long (≥ 10 years) accumulated periods of specific practice in their main sport (data from Oldenziel et al., 2004).

	≤ 4 years ($n = 72$)	≥ 10 years ($n = 78$)
Age when began main sport	17.1 \pm 4.5	7.9 \pm 2.5***
Number of sports before taking up main sport	3.3 \pm 1.6	0.9 \pm 1.3***
Number of sports after taking up main sport	0.2 \pm 0.5	2.4 \pm 1.8***

Significant group differences: *** $P < 0.001$.

Kaj nam še sporoča znanost?

- **Atene 2004; 4455 anketiranih:**
 - 44% debi v mlajših kategorijah (16,8 +/-2.5), 56% debi (20+/-3.1)
 - Kolesarstvo: - 29.4% sodelovalo na svetovnih pr. za mlade
 - le 34% od vseh tekmujočih na svetovnem pr. za mlade, je tekmovalo tudi na OI 2004

VEČ ŠPORTOV

- **PROBLEM ZGODNJEGA SELEKCIONIRANJA in (PRE)ZGODNJE SPECIALIZACIJE - rana športa**
- **PROBLEMATIKA ISKANJA TALENTOV**
 - Ni testov
 - Dinamika biološkega razvoja z vsemi spremembami - NI predvidljiva



*Šport otrok naj bo
predvsem igra in
učenje!*



*Otroško gladiatorstvo
je kratke sape !!!*

Dodatna literatura

- Martens, R. (1988). Youth sport in the USA. In F.L. Smoll, R.A. Magill & M.J. Ash (Eds.) *Children in sport* (3rd ed., pp. 17-23), Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, M.A., Philippaerts, R.M., (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport., *Sports Med.*, 38 (9):703-714.
- Vaeyens, R., Gullich, A, Warr, C.R., Philippaerts, R.M., (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes., *Sports Science*, 27 (9): 1367-1380.



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

*MODELI RAZVOJA
ŠPORTNE
USTVARJALNOSTI/
MODELI RAZVOJA
TALENTOV V ŠPORTU*

Branko Škof



*Ali je zgodnje
vključevanje otrok v
šport koristno?*



- Problem **(PRE)ZGODNJE
SPECIALIZACIJE** v športu
- Veliko bolj kot kdaj otroka vključiti, sta pomembna **vsebina in način dela** z mladimi

Namesto zgodnje selekcije – strategija dolgoročnega razvoja

- **Velike države se hočejo ponašati s svojimi rezultati**
 - v ta namen ustanavljajo programe, šole za talente
 - te so v večini zelo dragi (testi, trenerji, ostali pogoji) → zato niso omogočeni vsej populaciji



KDAJ ?

Med 5. in 6. letom se pojavi prvo zanimanje otrok za športno dejavnost – faza medsebojnega primerjanja

Športna panoga	Začetek vadbe	Začetek specializacije	Vrhunski dosežek
Plavanje	3-7	10-12	16-18
Umetnostno drsanje	5-6	8-10	16-20
Športna gimnastika (ž)	6-7	9-10	14-16
Tenis	6-8	12-14	22-25
Nogomet	10-12	11-13	18-24
Odbojka	11-12	14-15	20-25
Košarka	7-8	10-12	20-25
Smučanje	6-7	10-11	20-24
Veslanje	12-14	16-18	22-24
Atletika	10-12	13-14	18-23

Faze v razvoju vrhunske športne ustvarjalnosti (Bloom,

1985; Cote, 1999)

- Začetna faza
 - Etapa vsestrane športne aktivnosti (6-10 let)
 - Etapa bazične športne vadbe (11-14 let)
- Faza razvoja (15-18/19 let)
- Faza športnega mojstrstva

5 faz dolgoročnega modela razvoja športnika ("LTAD" model)



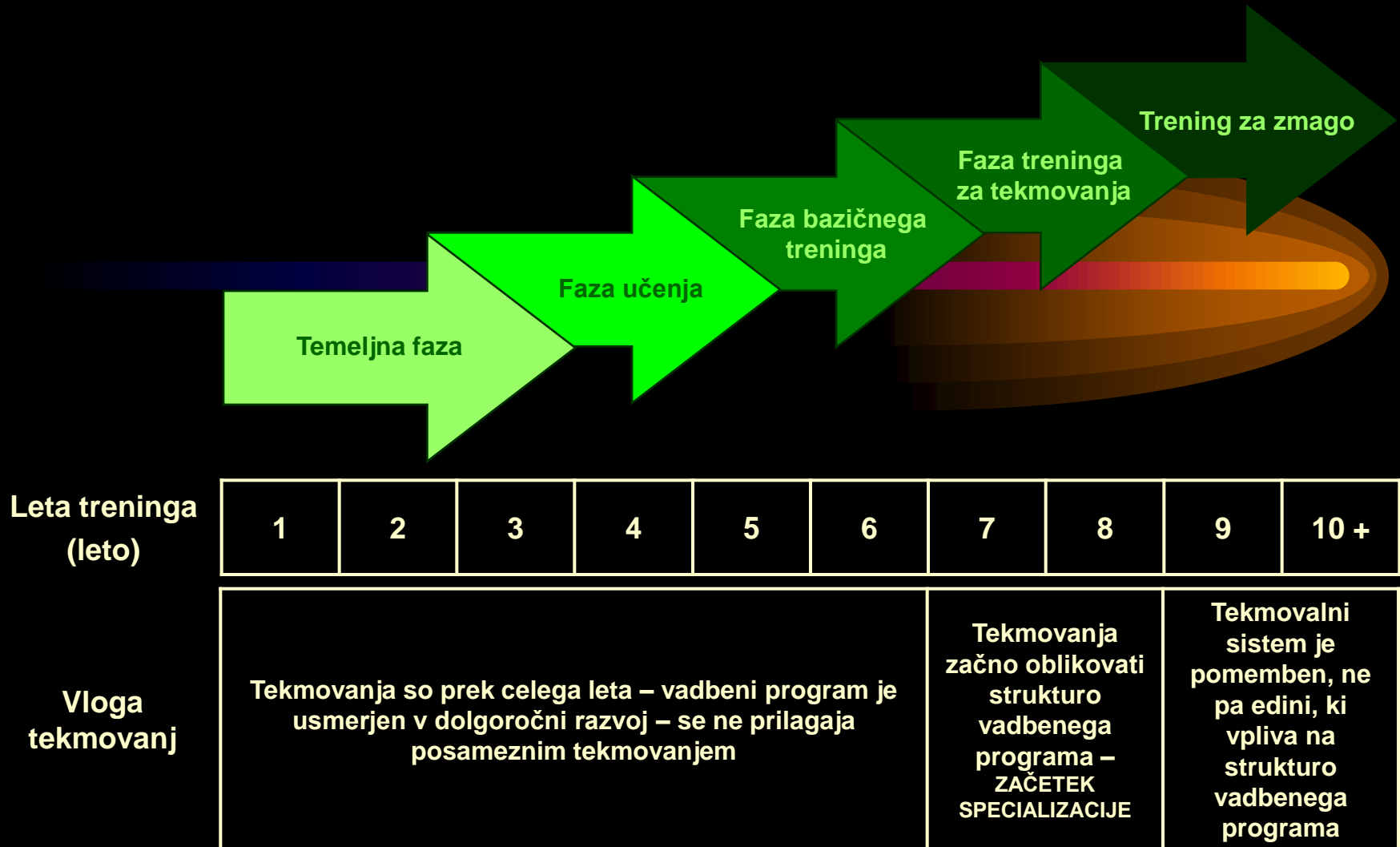
Dolgoročni model razvoja atleta in splošni dolgoročni model razvoja športnika

Atletika

LTAD – (Balyi)

1. Športne – gibalne osnove (1.-3.r) ⇒ Fundamentals
2. Učenje vseh osnovnih atletskih disciplin – tehnika teka, skokov in metov(3.-6.r) ⇒ Learning to Train
3. Usmerjeni mnogoboj (7.-9.r) ⇒ Training to Train
4. Specializacija – samo en sklop ⇒ Training to Compete
5. Dosežek – ena disciplina ⇒ Training to Win.

Vloga tekmovanj v 5 faznem dolgoročnem modelu razvoja športnika



Temeljna faza

faza igre in
raznovrstnih šp.
vsebin
(FUNdamentals Stage)



- Dekleta: 6-8; Fantje: 6-9 let
- Skozi igro usvajanje naravnih gibanj
 - Plazenja, plezanja, kotaljenja,...
 - Osnove teka, skokov in metov
 - Osnovna gimnastična gibanja
 - Rokovanja s predmeti in rekviziti: žoge, loparji,...

V naravnih oblikah gibanja razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti:

- Agilnost,
- Ravnotežje,
- Koordinacija
- Hitrost

Faza učenja

(‘Learning to Train’ Stage)

Dekleta 8 – 11;

Fantje 9 – 12



- “okno priložnosti” za gibalno učenje
- Če se osnovnih gibanj ne osvoji v tej fazi, morda športnik ne bo nikoli zmožen razviti svojega genetskega potenciala ali tekmovalne učinkovito.
- „GIBALNA PISMENOST“

Faza bazične športne vadbe

(The 'Training to Train' Stage)

Dekleta 11 – 14

Fantje 12 - 16



- Ob učenju in izpopolnjevanju tehnike izbrane športne panoge vse pomembnejši del vadbe postaja tudi celostna športna priprava (telesna priprava)
- Čas največje hitrosti rasti (PHV)

Faza treninga za tekmovanja

(The 'Training to Compete' Stage)

- Dekleta 14 – 17; Fantje 16 - 18
- **Začetne značilnosti vadbe odraslih**
- Učenje tekmovati v kakršnih koli okoliščinah
- **Začetek specializacije vadbe - Ciklizacija vadbe**
- **Začetek individualizacije programiranja vadbe**
- Oblikovanje trenerskega tima – povečana potreba po vključevanju specialistov in pomočnikov pri izvajanju vadbenega programa



Faza treninga za zmago

(The 'Training to Win' Stage)

- Dekleta 17 + ; Fantje 18 +
- Vrhunski training
- Visoka intenzivnost in pogostnost vadbe s skrbnim načrtovanjem regeneracije
- Popolna individualizacija treninga, tekmovanj, taperinga in obnove ter psihološke priprave
- Potreben je strokovni tim – izrazita potreba po vključevanju specialistov in pomočnikov pri izvajanju vadbenega programa



Relativni delež splošne in specifične vadbe v posameznih fazah športnega razvoja



Zaključek: BOLJ KOT VPRAŠANJE KDAJ OTROKA VKLJUČITI V ŠPORT, JE POMEMBEN TEHTEN PREMISLEK O TEM KAKO BO Z NJIM RAVNALI



Raven razvoja

Koncept nalog športne vadbe v različnih obdobjih razvoja (Cote, 1999)

Najpomembnejši motivi pri mladih za ukvarjanje s športom in razlogi za njegovo opustitev (Bačanac, 2005)

- Pridobivanje/učenje/izpopolnjevanje športnih veščin
- Sprostitev in zabava
- Druženje/nova spoznanstva
- Razburljivost in izziv
- Želja po uspehu, zmagi
- Pridobivanje kondicije
- Tekmovanja
- Drugi močnejši interesi
- Zapostavljanje (nikoli ni v ekipi, mala minutaža)
- Ni uspeha in napredovanja
- Pretirana pomembnost tekmovanja in zmage – tekmovalni stres
- Ni zabavno; ni sprostitev
- Dolgočasna in monotona vadba
- Slaba organizacija in komunikacija
- Grobosti in poškodbe
- Ni podpore staršev

NALOGE V TRENINGU OTROK IN MLADOSTNIKOV

- **PSIHOSOCIALNE – PEDAGOŠKE**
(Vzgojne naloge)
- **MOTORIČNE NALOGE** (telesna vadba)

Vprašanja



Dodatna literatura

- Martens, R. (1988). Youth sport in the USA. In F.L. Smoll, R.A. Magill & M.J. Ash (Eds.) *Children in sport* (3rd ed., pp. 17-23), Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Smoll, F.L (1986). Introduction to coaching: Communicating with parents.
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, M.A., Philippaerts, R.M., (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport., *Sports Med.*, 38 (9):703-714.
- Vaeyens, R., Gullich, A, Warr, C.R., Philippaerts, R.M., (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes., *Sports Science*, 27 (9): 1367-1380.