

# TOP FIT

*center za zdravje in rekreacijo*

# Šport otrok

## *Kako izbrati primerno vadbo za otroka*

Aktivno športno življenje ima pri razvoju otrok izjemno pomembno vlogo. Dejstvo je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj.

## ŠPORT OTROK IN MLADOSTNIKOV

Temelje za športno udejstvovanje mladostnika in nekoč odraslega človeka je mogoče postaviti in oblikovati že v obdobju otroštva, ker imajo otroci gibanje in šport praviloma radi. Preko športa otrok najprej spozna samega sebe – svoje lastno telo, z aktivnim vsakodnevnim življenjem pa tudi svoje prijatelje in vrstnike.

Aktivno športno življenje ima pri razvoju otrok izjemno pomembno vlogo. Dejstvo je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj, še zlasti pa na njegov motorični oziroma gibalni razvoj. Redno športno udejstvovanje pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega kasnejšega športnega udejstvovanja.

Priporočljivo je, da starši svojim otrokom nudijo čim več znanj in izkušenj s področja športa. Več kot tega imajo, več bodo prenesli naprej na svoje otroke. Starši se glede tega med seboj sicer bistveno razlikujejo in kasneje, ko otrok dozori in odraste, se to tako ali drugače kaže v življenjskem slogu odraslih oseb.

Na začetku športne poti naj bi udejstvovanje otroka potekalo skozi igro, tako da izvaja različne manj zahtevne gibalne naloge, ki jih kasneje nadgradimo v sestavljene in bolj zahtevne. Starši naj bi zato motorični oziroma gibalni razvoj otroka kar se da vzpodbujali in ga zavestno usmerjali.

Zaradi vse pogostejših opozoril strokovnjakov o tem, kako pomembna je redna telesna dejavnost za mlade, vse več staršev vpisuje svoje otroke v različne športne dejavnosti. Tako so se že otroci primorani odločiti za eno ali morda dve športni panogi. Kvalitetno vsestransko športno vadbo, namenjeno splošnemu motoričnemu razvoju otrok pa najdemo le še redkokje. Predvsem z otroki ter mladimi bi se morali namreč ukvarjati strokovnjaki, ki imajo poleg široke športne izobrazbe tudi nekaj pedagoškega znanja ter posluha za delo z mlajšimi.

Medtem ko je ozka specializacija za odrasle športnike nujna, je prezgodnja specializacija v eni panogi za otroke neprimerna, saj jim onemogoča razvoj lastnega motoričnega potenciala. Za celosten motorični razvoj je torej priporočljivo zgodnje vključevanje otrok v šport, a na način, da vadijo raznoliko. Najprimernejši športi poleg splošnih športnih vadb, kamor je priporočljivo otroka vključiti, so gimnastika, atletika in tudi plavanje.

Vključevanje v en sam šport je smiselno šele v puberteti, vendar tudi tedaj ne smemo zanemarjati splošne telesne pripravljenosti, ki je temelj vsakega športa in ki jo moramo razvijati izven primarne športne panoge. V obdobju povečane rasti in enostranske vadbe se namreč ustvarjajo telesne

asimetrije, ki jih je potrebno z dodatnim treningom odpravljati. Na ta način mladostnike obvarujemo poškodb ter jim dajemo možnost večjega napredka v športu, ki so si ga izbrali.

In ne nazadnje, v katerokoli športno dejavnost otroka, mladostnika vključimo, je vselej pomembno, da ima možnost sodelovanja s trenerjem, ki ima ustrezna športna in pedagoška znanja, občutek kako stopnjevati obremenitve pri določenih starostih ter spretno krmariti med obremenitvami ter fazami počitka.

## OTROŠKI PROGRAMI V TOP-FITU



**OTROCI IN STARŠI** Vadbena je namenjena najmlajšim (od 2. do 3. leta) in njihovim staršem, da skupaj spoznavajo in osvajajo otrokova prva gibalna znanja. Učimo se dela v skupini, raziskujemo nove prostore, se učimo ponavljati za učiteljem in skozi zgodbe, s poligoni osvajamo osnovno motoriko. Starši preživijo aktivnih 45 minut s svojim malčkom, otrok pa se zaradi pomoči starša počuti varno in udobno. Vadbena poteka pod vodstvom specializiranih športnih pedagogov. *(petek od 16.15 do 17.00)*

**MALI ŠPORTNIK** je namenjen otrokom od 3. do 5. leta in poteka enkrat ali dvakrat tedensko po 55 minut. V vadbena skupini otroci vadijo samostojno brez prisotnosti staršev in pod vodstvom športnih pedagogov. Skozi celo vadbena leto se otroci na zabaven način učijo naravnih oblik gibanj, elementarnih iger ter različnih gimnastičnih vaj. Otroci vadijo v prilagojeni športni dvorani. *(torek in četrtek od 17.00 do 17.55)*





**MAXI ŠPORTNIK** je namenjen otrokom od 5. do 7. leta. Vadbena enota traja 55 minut in je nadgradnja programa Mali športnik. Program je sestavljen predvsem iz elementarnih iger, kjer otroci na zabaven način spoznavajo različne športno-gibalne vsebine ter se hkrati sproščeno in nezavedno igrajo, ne da bi jim napor predstavljal težavo doseči zastavljene cilje. Vadeči usvajajo tudi zahtevnejša naravna gibanja in gimnastične vaje, spoznavajo pa tudi športno terminologijo. *(torek in četrtek od 17.00 do 17.55)*

**FUNKCIONALNA VADBA ZA OTROKE IN NAJSTNIKE** je v osnovi raznovrstna vadba namenjena otrokom od 8. do 16. leta starosti, ki se ne želijo usmeriti v točno določeno športno panogo, vseeno pa skozi vadbeno leto spoznajo osnovne elemente številnih športnih panog, od atletike, gimnastike in funkcionalnega treninga, ki temelji predvsem na vajah z lastno težo, vključuje pa tudi vadbo z različnimi pripomočki kot so: TRX, kolebnice, elastike, kettlebells, medicineke, proste uteži ipd. Gre za izjemno raznoliko vadbo, saj ni izoliran trening določenih mišičnih skupin, ampak trening, ki se najbolj približa naravnemu in uporabnemu gibanju človeka. Vadba je primerna za vsakogar, ker je prilagodljiva, torej ne zahteva predznanja ali določene stopnje telesne pripravljenosti. Pozitivni učinki funkcionalne vadbe so, poleg izgube odvečnih kilogramov, izboljšanje moči, vzdržljivosti, agilnosti, eksplozivnosti in hitrosti ter boljše psihična moč, s katero lažje premagujemo stres in ne nazadnje s funkcionalnim treningom krepimo ekipni duh ter pridobimo nove prijatelje. (torek in četrtek od 18.00 do 18,55)



Splošna telesna priprava je za **MLADE ŠPORTNIKE** še posebej pomembna, saj je v fazi odraščanja vpliv na motorične sposobnosti precejšen. Poleg tega z dobro telesno pripravo dosežemo tudi boljši rezultat v primarni športni panogi – ter seveda zmanjšamo možnost poškodb.

Glede na dejstvo, da je splošna telesna priprava športnika zelo pomemben del trenažnega procesa vsake športne discipline, vam v centru Top-Fit omogočamo sistematične treninge splošne telesne priprave, ki potekajo pod strokovnim nadzorom. Treningi potekajo individualno ali v skupini. Zajemajo vse pomembne motorične sposobnosti za razvoj mladega športnika in sicer trening hitrosti (frontalna hitrost, lateralna hitrost, agilnost, reakcijski čas), moči, koordinacije ter so prilagojeni mladim športnikom glede na starost, stopnjo treniranosti ter motoričnega razvoja, primarno športno panogo ter glede na telesne asimetrije, ki so nastale v procesu rasti. (termin po dogovoru)



