



Edukativne kartice

Dečja atletika



Edukativne kartice

Dečja atletika

Izdanje 2006.

Izradila Radna grupa:

Charles Gozzoli (FRA)

Jamel Simohamed (ALG)

Abdel Malek El-Hebil (MAR)



Praktične smernice: Obuka za takmičenja Dečje atletike

Edukativne kartice za decu uzrasta 7-12 godina (Dečja atletika)

Svako takmičenje Dečje atletike predstavlja se sa po 5 edukativnih kartica koje predlažu 5 rešenja za trenažnu obuku.

Ove kartice ne prate nastavni program. One jednostavno predstavljaju 5 mogućih situacija trenažne obuke za mlade učesnike. Obaveza je nastavnika da odabere i organizuje sastanke uzimajući u obzir potrebe dece.

Neka takmičenja nisu razvijena kroz sistem 5 edukativnih kartica iz tri dole navedena razloga:

- Na otvorenim takmičenjima, pedagozi moraju da pokažu minimum sposobnosti da iznesu nove ideje vezane za obuku:
(Na pr.: Da pripreme takmičenje gađanja u metu, gde se svaki hitac u metu smatra trenažnom vežbom - igre loptom, igre umešnosti, itd).
- Na nekim takmičenjima koja su slična onima namenjenim odraslima, naša namera nije da decu izložimo, u okviru Dečje atletike, bilo kakvom određenom treniranju za takmičenja. Različite trenažne situacije u cilju pripreme za takmičenje su dovoljne da se deca uspešno pokažu na novom takmičenju .
(Na pr.: Trka 1000 m izdržljivosti se priprema trkama 8' izdržljivosti i Progresivne izdržljivosti).
- Ako je disciplina progresivna forma neke druge discipline, onda ona ne pruža nikakve druge trenažne situacije osim onih koji se odnose na pripreme za takmičenje.
(Na pr.: Troskok na ograničenom prostoru se priprema takmičenjem u troskoku sa kratkim zaletom).

UPOZORENJE

Neke edukativne kartice se ne poklapaju sa takmičenjima IAAF Dečja atletika (Brzo hodanje, Skok u vis) iz sledećih razloga:

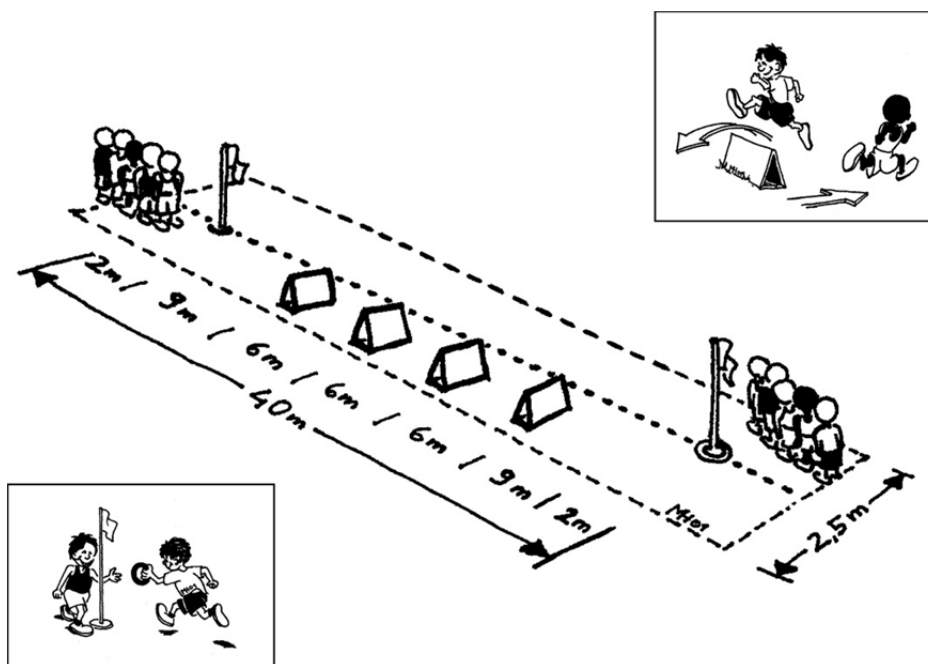
- *bezbednost učesnika (Skok u vis: doskok bez strunjača)*
- *tehnička složenost (Brzo hodanje, fozberi flop)*

Međutim, veoma je preporučljivo predstaviti ove tipove skakanje/trčanja kroz pripremne vežbe, jer će se deca s njima sresti u kasnijim fazama.

Edukativne kartice: sprint/prepone sa štafetom

Analiza događaja: Ova trka zahteva savladavanje niskih prepreka pri brzom trčanju i sposobnost usklađivanja koraka sa datom distancom.

Bezbednost učesnika: Veoma je važan izbor terena za vežbanje (mekan, da nije klizav, ravan). Izbor prepona je takođe od velike važnosti (bezbedne: lagane, čvrste, itd). Staza treba da bude prilagođena različitim nivoima spremnosti učesnika.



Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: sprint/prepone sa štafetom

Cilj: Da se poboljša prelet preko prepreke

Predložena situacija: Napraviti stazu sa različitim pomagalicama za vežbanje skoka (vertikalnog – horizontalnog preleta) postavljenih nasumično.

Ponašanje početnika: Početnici oklevaju pred preprekama i često je njihov doskok u bezbednom položaju (doskok na obe noge).



Instrukcije za vežbu:

- Trčati što je ravnomernije moguće
- Posle preskoka brz prelaz (nastavak) na trčanja

Značajne stavke:

- Zadržati ravnotežu posle preskoka
- Ovladati preletom preko prepreke u skoro horizontalnom položaju
- Ne usporavati pred preprekom
- Koristiti slobodne segmente za dodatni pogon, ne za ravnotežu

Postupno učenje:

- Menjati prepreke (visoke, niske, dugačke, različite)
- Menjati razmak između prepona
- Menjati redosled vežbi
- Ići ka kolektivnim ili individualnim igrama

Bezbednost:

- Bezbedne staze
- Odgovarajuće prepreke

Oprema:

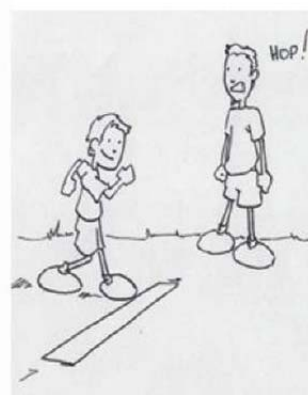
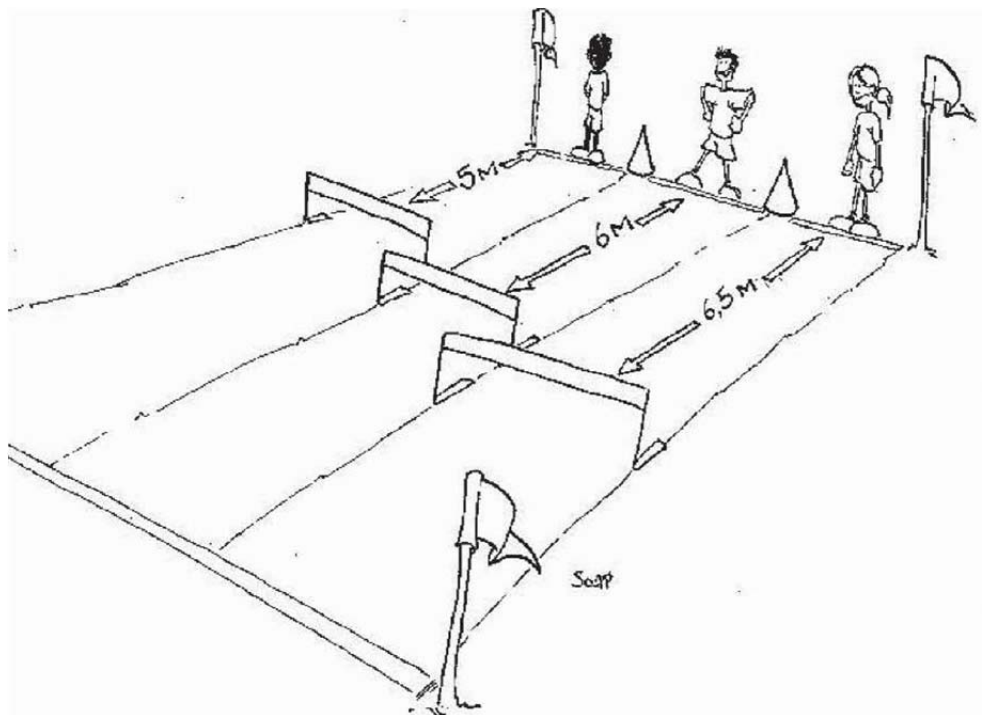
- Horizontalni markeri
- Vertikalni marker za stazu

Edukativna kartica 2: sprint/prepone sa štafetom

Cilj: Poboljšati organizaciju odstojanja između startne linije i prve prepone.

Predložena situacija: Napraviti tri različite staze (5, 6 i 7m) za učesnike da ih koriste na sledeći način:

- Start je od prečke na zemlji
- Bezbedne prepreke se stavljaju na 5, 6 i 7m (niske su tako da se lako mogu savladati).



Startna pozicija

Instrukcije za vežbu:

- Ne usporavati pred preprekama
- Trčati sprint do linije cilja
- Posle preskoka napraviti brzu tranziciju i nastaviti trčanje

Značajne stavke:

- Postepeno ubrzavanje do prepreke
- Progresivna amplituda koraka
- Kreće se u odraz daleko od prepone
- Ativan i siguran doskok posle preleta

Postupno učenje:

- Menjati odstojanja
- Trčanje u parovima
- Držati se vremena
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedne staze
- Prepone odgovarajuće visine i prostori između njih
- Organizacija grupe

Oprema:

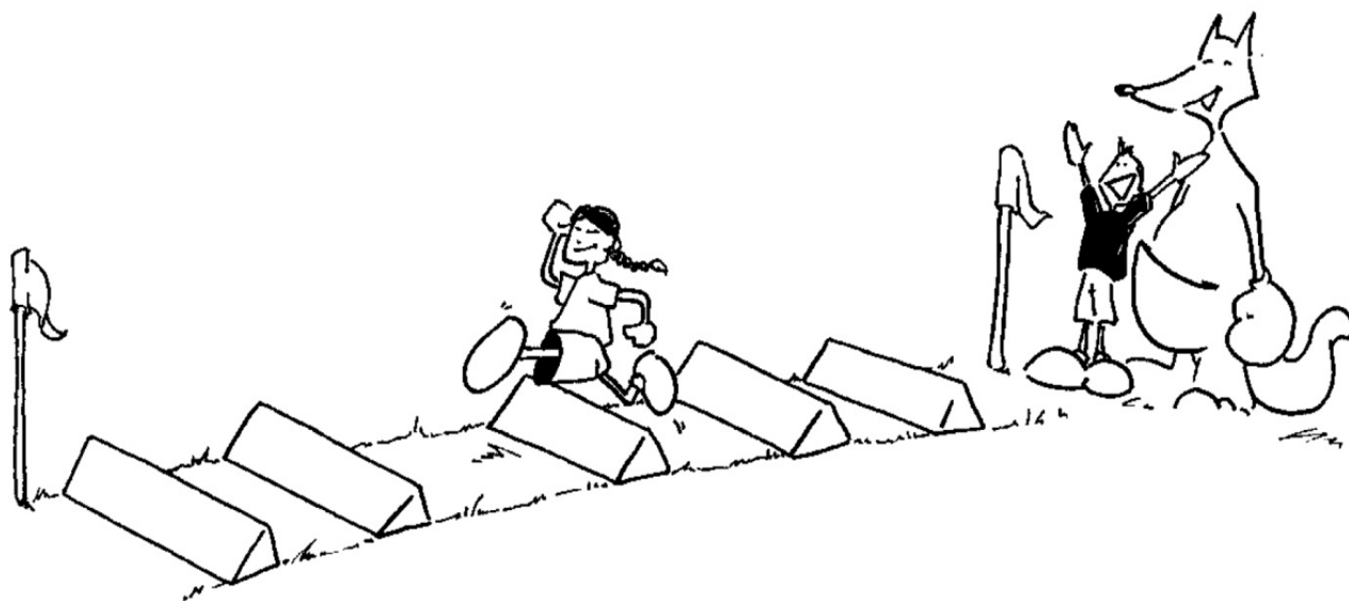
- Prepone
- Vertikalni marker za stazu

Edukativna kartica 3: sprint/prepone sa štafetom

Cilj: Poboljšati trčanje na odstojanju između prepona

Predložena situacija: Nastojati da se odstojanja između prepona postepeno povećavaju i tražiti od učesnika da rade na amplitudi koraka i broju koraka (bilo obaveznih bilo slobodnih).

Ponašanje početnika: Početnici treba da rade na broju koraka držeći svoj redovni tempo; doskok je u bezbednom položaju (doskok na dve noge).



Instrukcije za vežbu:

- Vežbati različite amplitude koraka
- Održati brzinu trčnja

Značajne stavke:

- Održavati ravnomeran tempo
- Strategija očuvanje (energije) u trčanju
- Održavati ravnotežu i ispravno opšte držanje

Postupno učenje:

- Manjati deonice
- Manjati zahteve (ugovore)
- Držati se vremena
- Ići u pravcu individualnih ili kolektivnih igara

Bezbednost:

- Podloga koja se ne kliza
- Bezbedne prepreke
- Organizovana grupa

Oprema:

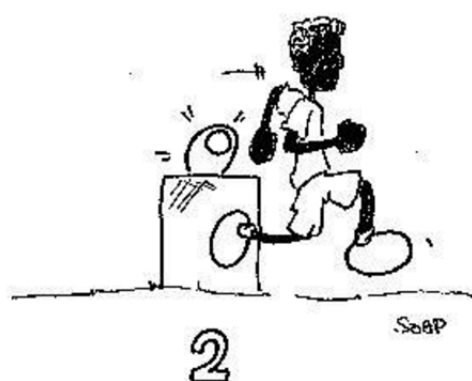
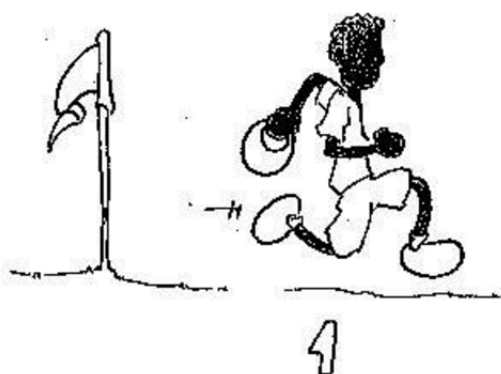
- Prepone
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 4: sprint/prepone sa štafetom

Cilj: Da se poboljša rukovanje štafetnom palicom

Predložena situacija: Hvatati i ispuštati štafetnu palicu (tenisku lopticu, mekani prsten, štafetnu palicu itd) koja se nalazi u visini bokova pri trčanju.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da odvoje pokrete ruku od kretnji nogu u trku. Njihova ruka se kreće u skladu sa sprintom i ne može da izvršava preciznu aktivnost.



Instrukcije za vežbu:

- Zadržati relaksirano držanje
- Ne okretati glavu prema meti

Značajne stavke:

- Hvatanje/ispuštanje pomagala precizno i ravnomerno
- Bez promena u sprint (ruka koja nosi štafetu)
- Bez gubitka brzine tokom vežbe

Postepeno učenje:

- Menjati pomagala i brzinu
- Koristiti desnu ruku, levu ruku
- Izvoditi kompletne sekvence: ispuštanje/hvatanje, hvatanje/ispuštanje
- Raditi vežbu sa promenom ruku
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Staza bez prepreka
- Organizovana grupa
- Palica postavljena na odgovarajuću visinu

Oprema:

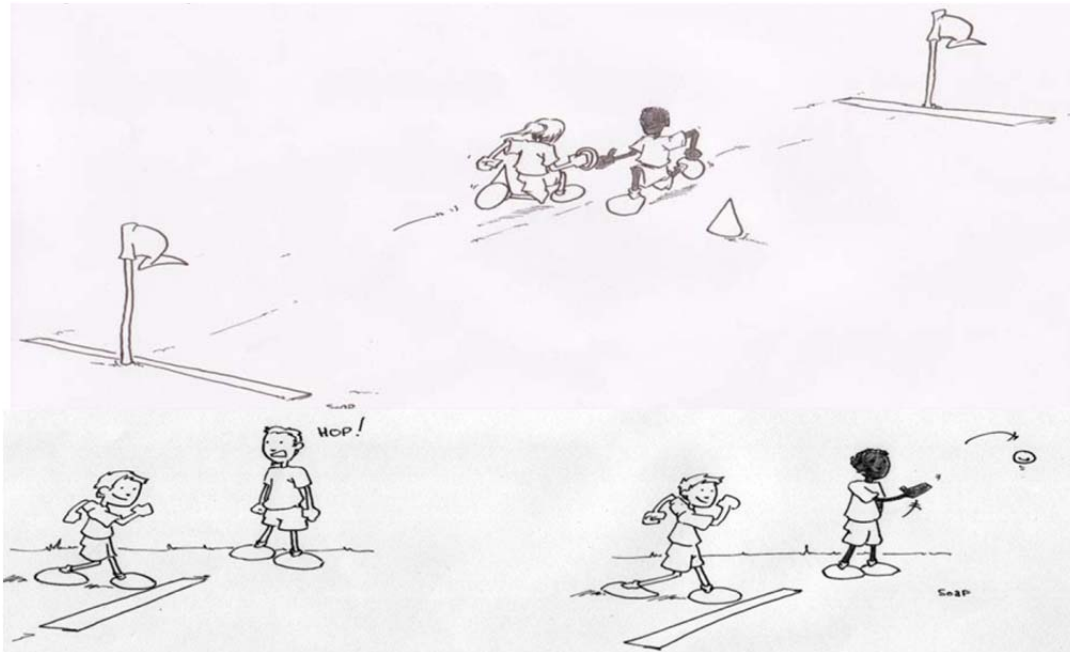
- Razna pomagala kao štafete
- Oslonac (podupirač) za štafete

Edukativna kartica 5: sprint/prepone sa štafetom

Cilj: Poboljšanje izmene i reagovanje na zvučni ili vizuelni startni signal

Predložena situacija: Pošto je dat signal, dva učasnika istovremeno kreću sa međusobnim razmakom od 10 m, licem jedan ka drugom. Mimioići će se u punoj brzini i izvršiti zamenu bez smanjenja brzine.

Ponašanje početnika: Početnici će oklevati kojom rukom da prihvate palicu. Često se postavljaju ispred dolazećeg trkača. Prilično su nespretni tokom izmene.



Instrukcije za vežbu:

- Trčati promenljivom putanjom, na strane palice/štafete
- Ispravna kretnja ruke koja hvata palicu

Značajne stavke:

- Ne ispuštati palicu
- Nijedan od učesnika ne sme da smanji brzinu
- Izmene su redovno uspešne

Postupno učenje:

- Menjati ruke sa obe strane
- Povećati brzinu
- Menjati oblik palica
- Držati se vremena (linije starta/cilja su iste)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizovana grupa
- Bezbedne štafetne palice
- Jasno obeležene putanje

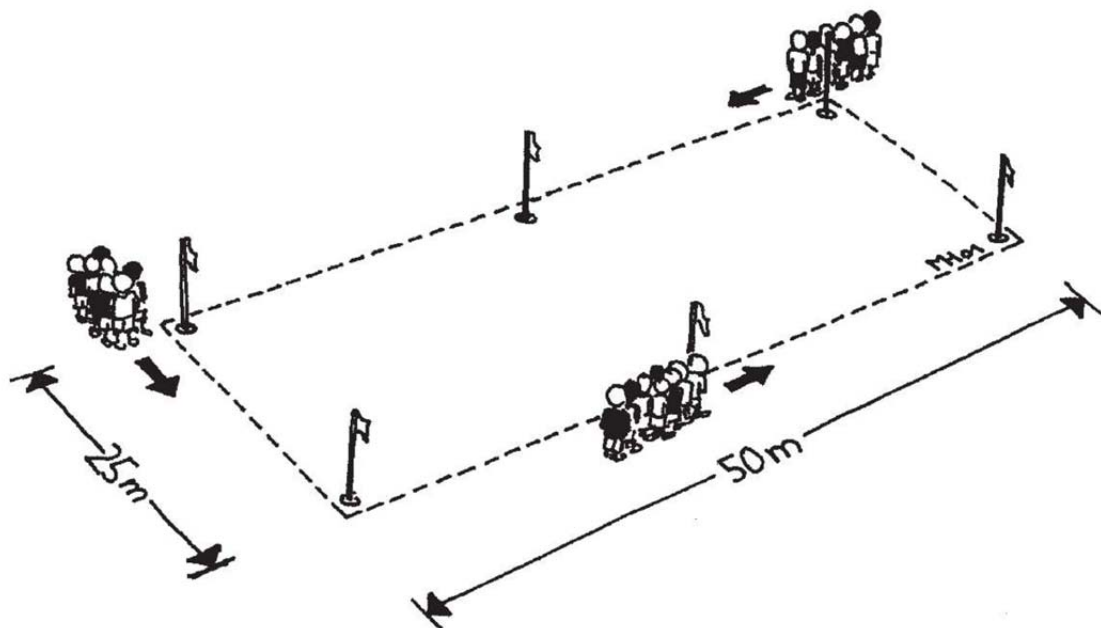
Oprema:

- Vertikalni markeri
- Štafetne palice

Edukativne kartice: Trka 8 min. izdržljivosti

Analiza situacije: Ova trka zahteva striktno poštovanje brzine trčanja u okvirima striktnih brzinskih zahteva. Ovo je individualna disciplina sa timom u pozadini. Svaki učesnik se pridržava brzineske tabele da bi pomogao svom timu.

Instrukcije za bezbednost učesnika: Dobra priprema trke je svakako najbolja garancija bezbednosti učesnika. Markeri duž staze, kao i referentne tačke za bazu tima moraju da budu sigurni. Pedagozi na svakoj bazi dužni su da pruže savet svakom detetu posle svakog okreta.



Događaj IAAF dečje atletike

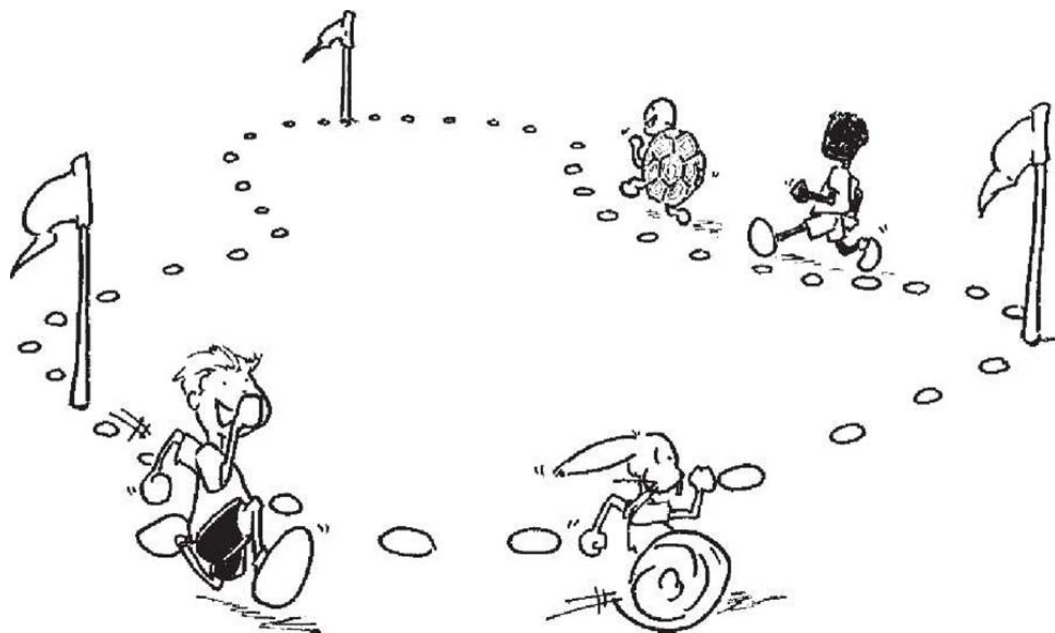
U ovoj trci deca će nastojati da održe ravnomernu brzinu. To će garantovati dobro ovladavanje ovom vežbom.

Edukativna kartica 1: " Trka 8 min" izdržljivosti

Cilj: Kontrola brzine trčanja

Primer situacije: Trčati različitim brzinama deonicu od 100 – 200 m u skladu sa instrukcijama koje daje instruktor. Održavanje "ravnomerne" brzine je osnovni zahtev.

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih problema kada treba da slede uputstva i kad treba da trče zadatom ravnomernom brzinom.



Instrukcije za vežbu:

- Menjati brzinu trčanja postepeno
- Podesiti disanje i disati "prirodno"

Značajne stavke:

- Poštovati date instrukcije
- Disati lagano

Postupno učenje:

- Trčati različitom brzinom u svakom od prostora
- Trčati različite dužine
- Trčati kolektivne trke (štafeta u parovima, američka štafeta itd)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedno trkalište
- Brzina: prilagođena nivou sposobnosti
- Odgovarajuća dužina vremena za vežbu

Oprema:

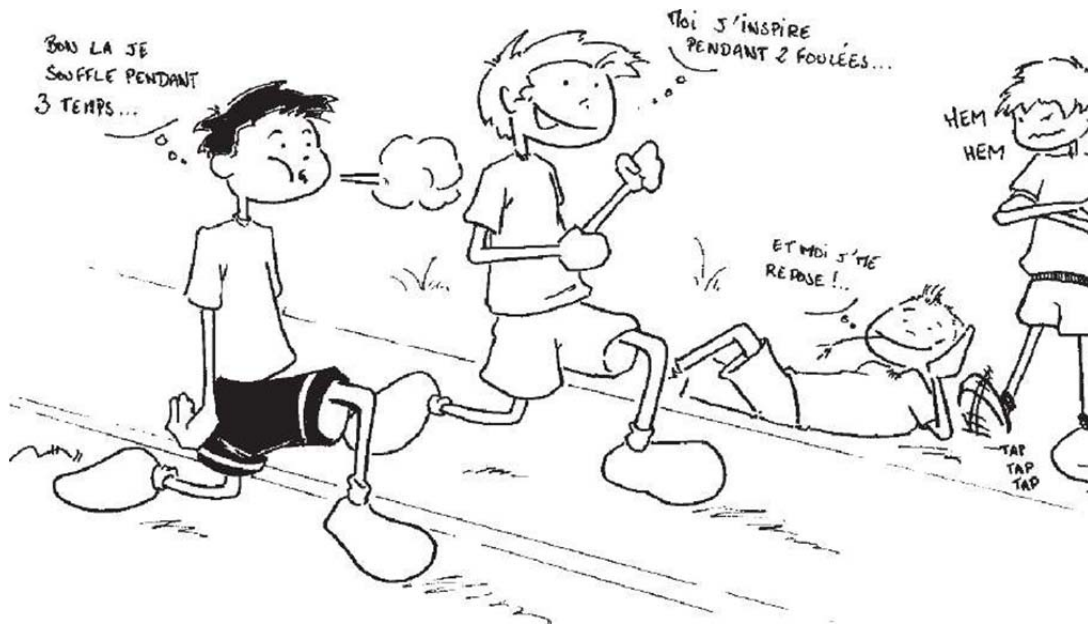
- markiranje pomagala
- zvižduk ili drugi signal za start

Edukativna kartica 2: „Trka 8 min.“ izdržljivosti

Cilj: Da se reguliše disanje učesnika pri fizičkom naporu

Prolog situacije: Na pristupačnom terenu, učesnici eksperimentišu sa različitim vrstama disanja pri prosečnoj brzini trčanja.

Ponašanje početnika: Početnici će disati mehanički i imaće problema da idu u korak, naročito kad treba da izdahnu vazduh.



Instrukcije za vežbu:

- Početi sa osnovnim ciklusom disanja
- Glasno izdahnuti

Značajne stavke:

- Sposobnost da se slede instrukcije
- Bez znaka fizioloških problema

Postupno učenje:

- Regulisanje različitih tipova disanja
- Trčanje uz ritmičku podršku
- Trčati različite dužine koje zahtevajui različite brzine
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedna staza
- Brzina prilagođena nivou učesnika
- Odgovarajuća dužina vremena za vežbu

Oprema:

- Pomagala za markiranje
- Zvižduk ili drugi signal za start

Edukativna kartica 3: Trka „8 min.“ izdržljivosti

Cilj: Pronaći sopstveni tempo

Predlog situacije: Otkriti program trčanja kratke sekvence individualnom brzinom trčanja.

Trke se uglavnom trče na 100 m do 400 m i one će se ponavljati 2 – 4 puta da bi se uvežbalo do perfekcije pravilo brzine (To je važnije od povećanja same fizičke izdržljivosti).

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da istrče trkačku sekvencu određenom brzinom.



Instrukcije za vežbu:

- Poštovati date dužine i nivoe brzine
- Disati normalno i biti relaksiran

Značajne stavke:

- Usavršiti predložene nivoe brzine
- Relativna fiziološka opuštenost
- Tražiti znake fizičkog napora

Postupno učenje:

- Svaka konfiguracija je moguća zavisno od sposobnosti samog deteta. Glavni cilj je da deca pokušaju da eksperimentišu sa različitim formama fizičkog napora.

Bezbednost:

- Odgovarajući naponi
- Ispravan oporavak
- Kontrolisanje srca
- Obratiti pažnju na znake fizičkog napora

Oprema:

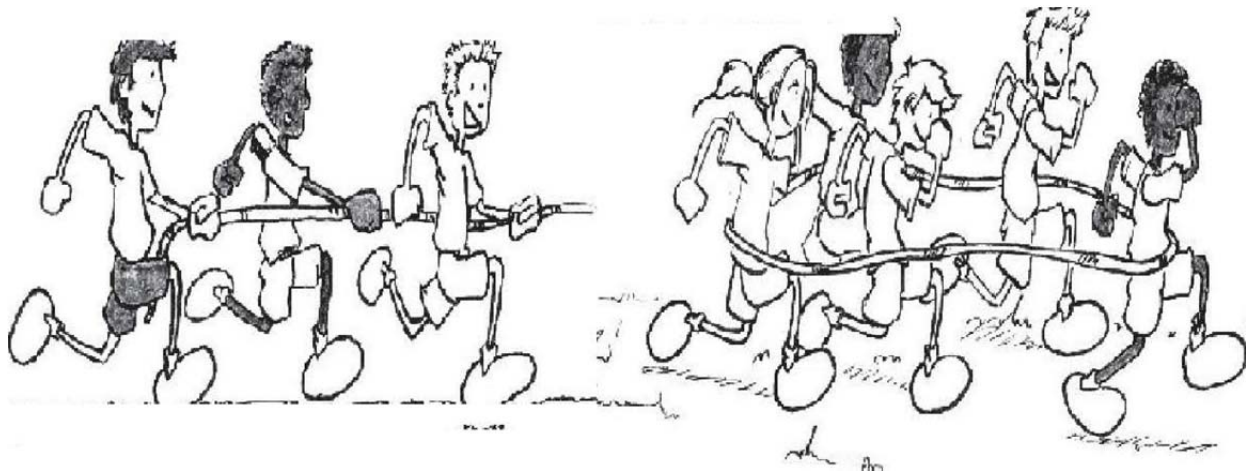
- Markeri
- 1 štoperica
- 1 merna traka

Edukativna kartica 4: trka 8min izdržljivosti

Cilj: Da se nauči trčanje u grupi

Predlog situacije: Organizovati grupu dece da izvrše trčanje različitih trka (različite dužine i brzine) tako što su vezani užetom (može i drugim predmetom: traka, guma za bicikl) ili ih natrati da trče u različitim grupama.

Ponašanje početnika: Suočeni sa problemima kolektivne trke, početnici će reagovati vrlo izraženom promenom pravca ili brzine. Oni prilagođavaju svoj tempo toku trke u poslednjem mogućem trenutku.



Instrukcije za vežbu:

- Regovati na prilagođavanje trke što je pre moguće
- Prilagođavanje smanjenjem amplitude koraka
- Držati na oku vodećeg trkača

Značajne stavke:

- Ostvariti potrebnu adaptaciju postepeno
- Podesi svoj korak i frekvencnost svog tempa s lakoćom

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Nametnuti trčanje velikom brzinom
- Napraviti veću grupu
- Meriti vreme
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedan prostor za trčanje
- Organizacija grupe (instrukcije)
- Držati se ciljeva svake vežbe

Oprema:

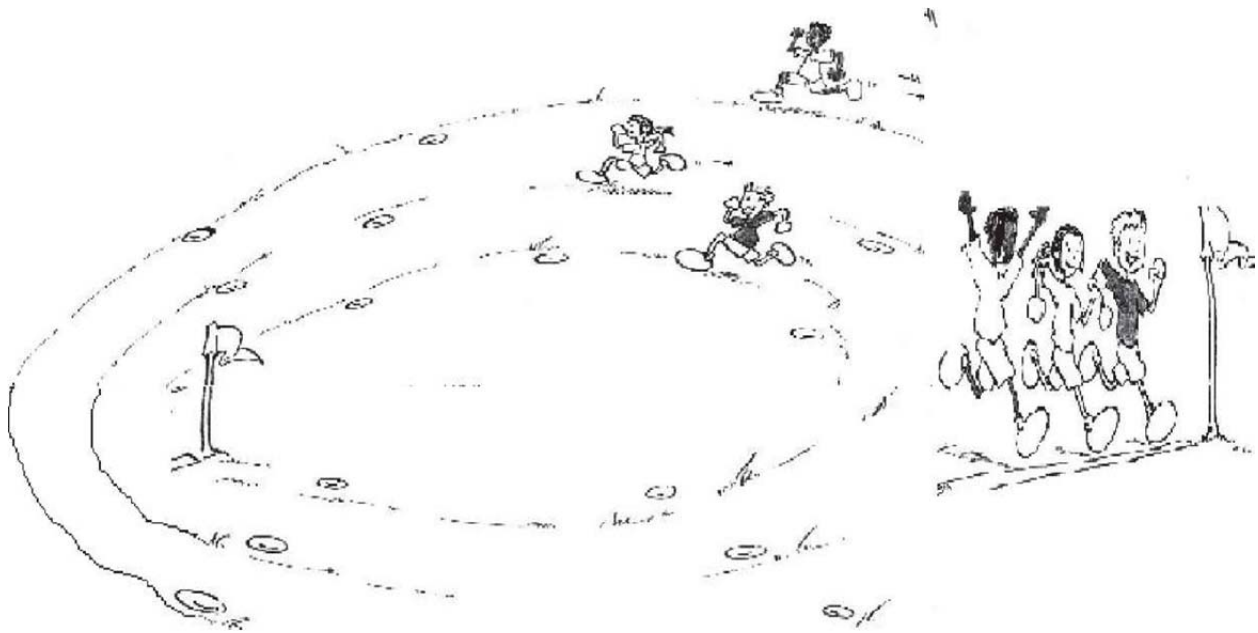
- Vertikalni markeri
- Timska veza (gumeno crevo itd.)

Edukativna kartica 5: Trka 8 min. izdržljivosti

Cilj: Da se nauči kako podesiti svoj korak s korakom drugog trkača

Predlog situacije: Na različitim stazama, trkači će morati da podese svoj korak koraku kolege iz tima, bilo da su blizu jedno drugom, bilo da su udaljeni.

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih problema da procene koliko brzo trče ostali i da im se prilagode. Što su više udaljeni jedni od drugih, što su im staze različitije, to su i njihovi problemi veći. Oni će se prilagoditi ili pokušati da se prilagode tek u poslednjih nekoliko koraka.



Instrukcije za ovo vežbanje:

- Uzeti što je moguće više referentnih oznaka u odnosu na trkača i njenu/njegovu pozadinu.
- Trčati što je ravnomernije moguće

Značajne stavke:

- Ostvarivanje potrebnih projekata
- Lako prilagođavanje trkaču koji vodi
- Trčanje lakim korakom

Postupno učenje:

- Menjati stazu
- Menjati pozicije lidera/trkača
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedna staza i okolina
- Organizacija grupa (instrukcije)

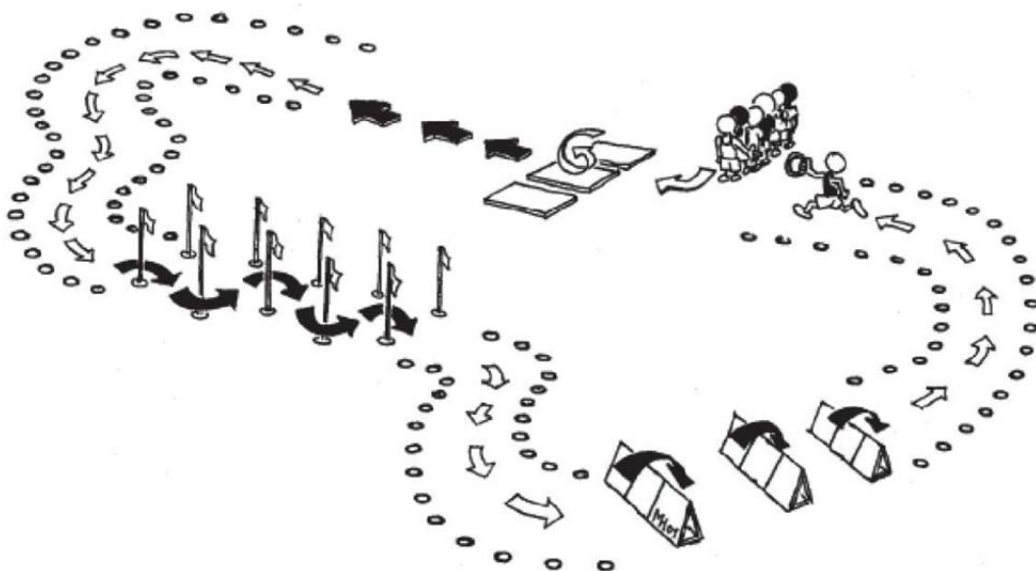
Oprema:

- Vertikalni markeri

Edukativne kartice: Trka Formula jedan

Analiza situacije: Trka Formula jedan je složena aktivnost koja kombinuje kolut unapred, sprint, slalom i preskakanje prepona. Svaki element treba da bude predmet temeljnog rada.

Instrukcije vezane za bezbednost učesnika: Bezbedna staza i oprema, maksimalno odstojanje 60 – 70 m.



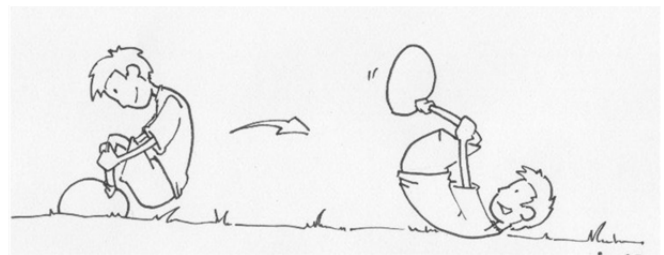
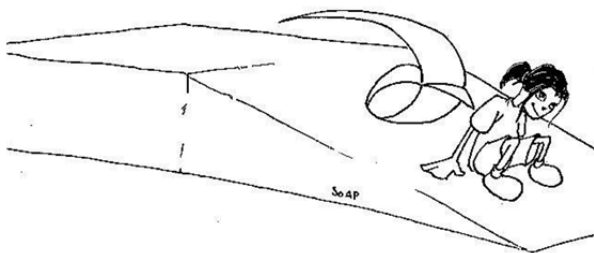
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Formula 1

Cilj: Celoviti eksperiment - kolut unapred

Predlog situacije: Izvesti kolut unapred na padini; takva situacija čini ovu vežbu lakšom i omogućava deci da lakše shvate redosled kolut/start. Na mekanoj zemlji ili na prostirci, izvesti kolut unazad sa dočekom na obe noge, držeći kolena.

Početničko ponašanje: Početnici ne zadržavaju položaj za kotrljanje tokom koluta; vrlo često oni ispruže donje ekstremitete tako da ne mogu da se dočekaju na obe noge.



Instrukcije za vežbu:

- Držati bradu spuštenu na grudi dok se vežba ne završi
- Na startnoj liniji oslanjati se na ruke

Kriterijumi za uspešnu izvedbu:

- Zadržite telo savijeno u klupko tokom koluta
- Zadržati ubrzanje u nogama na koje se dočekujete
- Kolut se izvodi u pravcu kretanja

Potupno učenje:

- Menjati nagnutu površinu
- Menjati kolutove (unazad, raznoška, itd.)
- Menjati startnu poziciju (klečeći, poluklečeći položaj itd.)
- Posle izvedenog koluta koristiti ruke kao oslonac
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Odgovarajuća iskošena površina
- Stroga organizacija
- Organizacija grupa

Oprema:

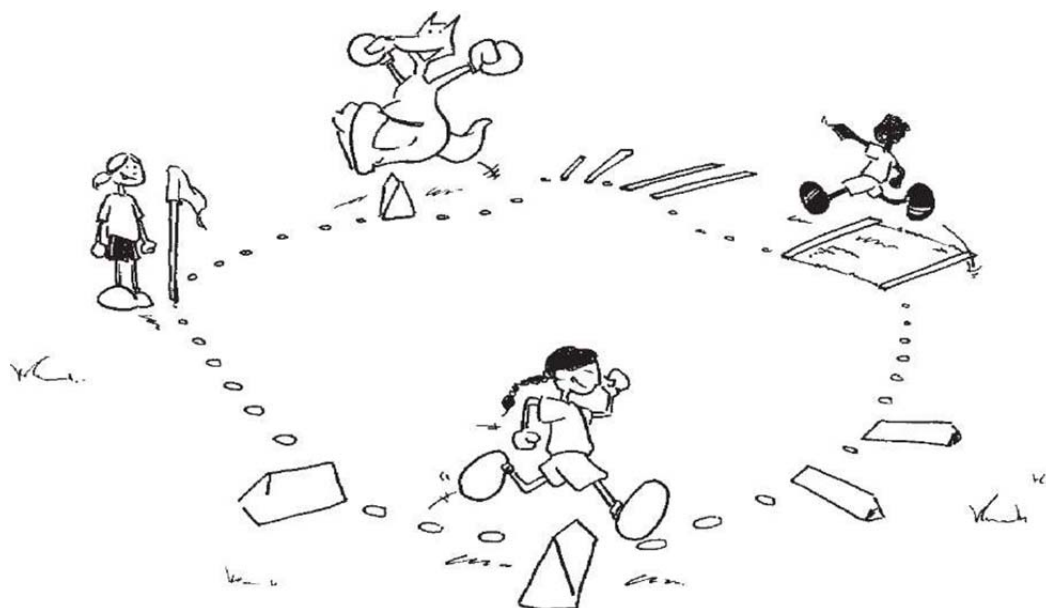
- Iskošena površina
- Strunjače, podmetači

Edukativna kartica 2: Formula 1

Cilj: Vežbati i usavršiti/savladati prelet preko prepreke

Predlog situacije: Organizujte decu da trče deonice sa niskim i nedefinisanim preprekama. Svaka etapa će biti drugačija; broj prepreka može da varira i bude od 1 do 10 koraka razmaka.

Ponašanje početnika: Početnici često usporavaju pred preprekom da bi prilagodili svoj tempo i preskočili prepreku. Daskok posle preskoka se obično završava u bezbednom položaju (na dve noge) što ih sprečava da ponovo trče.



Instrukcije za vežbu:

- Povezati trčanje i skakanje preko prepreke
- Izvedite preskok s odrazom sa obe noge

Kriterijumi za uspešno izvođenje:

- Nema gubitka ravnoteže
- Nema gubitka brzina kako se prepreka približava
- Zadržati trkaći položaj pri preskoku (ruke, uobičajeni položaj tela, itd.)

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Prave, potom zakrivljene etape
- Menjati visinu prepone (niži opseg)
- Povezati preskakanje prepona sa preskakanjem „vode“
- Vežbanje treba da se pretvori u igru (štafeta, na pr.)

Bezbednost:

- Bezbedna staza
- Bezbedna prepreke

Oprema:

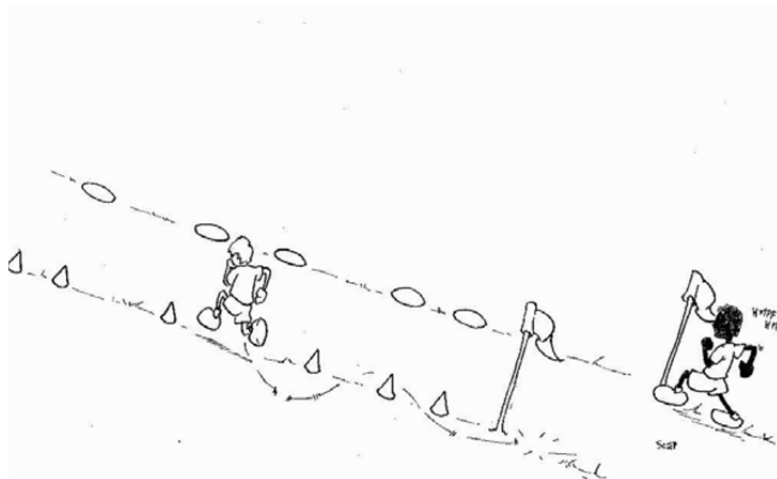
- Različite vrste prepreka
- Markeri

Edukativna kartica 3: Formula 1

Cilj: Da se vežba i savlada sprint slalom

Predlog situacije: Trka sa različitim markerima za sprint slalom: odstojanje između markera će se menjati da bi se izvežbale sve krivine.

Ponašanje početnika: Početnici često imaju tendenciju da modifikuju svoj tempo da bi završili slalom (stav koji nije u liniji kretanja, telo više nije okrenuto u pravcu trke).



Instrukcije za vežbu:

- Trčati što je ravnomernije moguće
- Uvek okrenuti u pravcu trke

Značajne stavke:

- Poštovati date instrukcije
- Zadržati telo uvek okrenuto u pravcu trke
- Zadržati trkački stav (ruke, itd.)
- Trčati brzo

Postupno učenje:

- Menjati steze što je više moguće
- Menjati konfiguraciju terena (ravan, sa usponom itd.)
- Manjati ubrzanje
- Vežbanje treba da se pretvori u igru (štafeta, na pr.)

Bezbednost:

- Bezbedna staza
- Organizacija grupa

Oprema:

- Markeri

Edukativna kartica 4: Formula 1

Cilj: Da se poboljša trčanje u krivini

Predlog situacije: U sprinterskom režimu držati se instrukcija koje se odnose na različite situacije sa ciljem da se ostvari trčanje oko krivina različitih radijusa.

Ponašanje početnika: Početnici često trče oko krivine/prepreke smanjujući kvalitet brzine (ruke, stav). Često trče po istoj krivoj da bi savladali različite vrste krivine.



Instrukcije za vežbu:

- Trčati ravnomerno bez obzira na krivine
- Nagnuti se ka krivini

Značajne stavke:

- Odraditi date vežbe
- U krivinama, telo držati koso, položaj treba da bude u ulaznoj liniji
- Slična promena položaja i u levoj i u desnoj krivini

Postupno učenje:

- Menjati radijus krivina
- Povećati brzinu
- Što kasnije dati signal koja krivina se trči
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Podloga koja se ne kliza
- Organizacija grupe

Oprema:

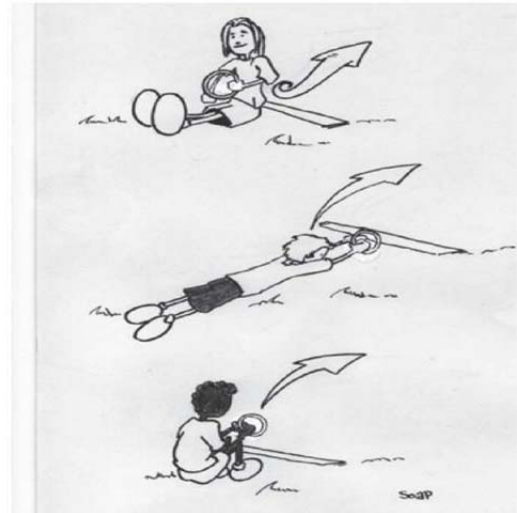
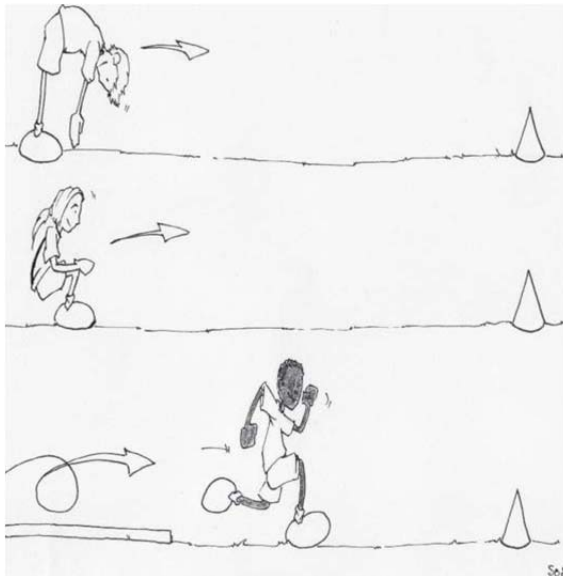
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 5: Formula 1

Cilj: Zauzeti valjanu startnu poziciju

Predlog situacije: Počev od različitih položaja tela, od kojih svi podrazumevaju savijeni položaj, učesnik mora da izvede uspešan start.

Početničko ponašanje: Početnici imaju tendenciju da se isprave pre nego što zauzmu položaj za trčanje.



Instrukcije za vežbu:

- Iskoristiti do maksimuma potisak startne noge
- Iskoristiti nestabilnost posle startnog položaja da trčite brže

Značajne stavke:

- Donji ekstremiteti su potpuno ispruženi
- U napred nagnuto telo dovodi do gubitka ravnoteže u prvih nekoliko koraka trke
- Koristiti ruke da bi se poboljšao kvalitet starta

Postupno učenje:

- Menjati startne pozicije što je više moguće
- Meriti vreme (držati se vremena) na deonici od 10 m
- Izazvati nekoga
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Podloga koja nije klizava
- Organizacija grupe

Oprema:

- Vertikalni markeri
- Jedna štoperica

Edukativne kartice: Skok iz čučnja

Analiza dogajaja: Skakačko takmičenje koje potencira ne samo snagu donjih ekstremiteta, već i koordinaciju ruku i nogu, simetrično delovanje donjih ekstremiteta i konačno prihvatanje nestabilnosti kretanje u napred kod dece.

Instrukcije za bezbednost učesnika: Bezbednost dogajaja će biti zagarantovana ako je tlo (podloga) meko i nije klizavo i ako su deci pružena potrebna uputstva u vezi sa mekim doskokom.



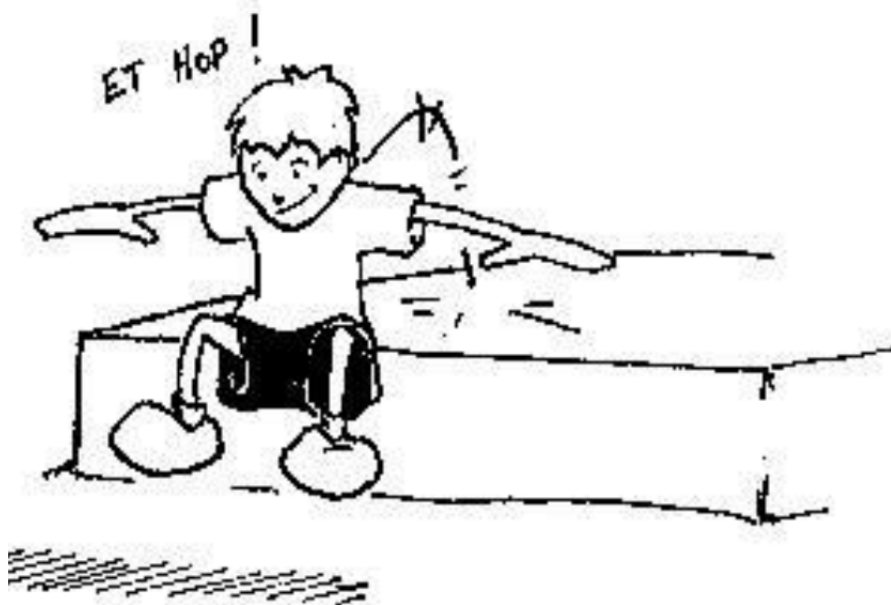
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Skok u napred iz čučnja

Cilj: Vežbanje sa nižim skokovima i učenje faze apsorpcije pri doskoku posle izvođenja skoka iz čučnja.

Predlog situacije: Sa sanduka ili nekog drugog pomagala koje je prilagođeno dečjim sposobnostima (20 cm je dovoljno za početak), izvesti skok i doskočiti sa obe noge na zemlju.

Ponašanje početnika: Početnici često gledaju u noge dok izvode doskok i često imaju „polomljen“ položaj tela, bez apsorpcije pri doskoku od strane donjih ekstremiteta.



Instrukcije za vežbu:

- Doskok u tišini (bez buke)
- Torzo mora da bude u uspravnom položaju

Kriterijumi za uspešnu izvedbu:

- Doskok na obe noge istovremeno
- Apsorbovanje pri doskoku skupljenim (savijenim) nogama
- Držati torzo ispravljen

Postupno učenje:

- Izvoditi skokove u metu
- Povezati nekoliko različitih niskih skokova jedan za drugim u jednu sekvencu
- Skakati sa nekim predmetom u rukama (lopta, karta itd.)

Bezbednost:

- Meko tlo
- Stabilna uzdignuta konstrukcija
- Odgovarajuća visina

Oprema:

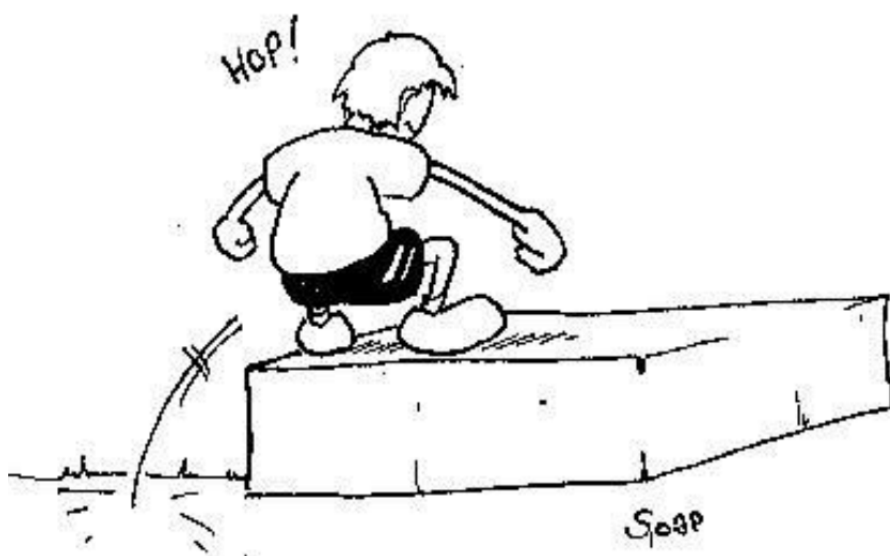
- uzdignuta konstrukcija
- podloge(strunjače) ako je potrebno

Edukativna kartica 2: Skok u napred iz čučnja

Cilj: Vežbati odraz na dve noge i skupljenim nogama za doskok

Predložena situacija: Skok naviše, na odgovarajuću uzdignutu površinu (20 cm je dovoljno za početak) i ostvaren siguran doskok (izmeriti odraz i rotaciju tela).

Ponašanje početnika: Iz razloga sigurnosti, početnici imaju tendenciju da anticipiraju mesto doskoka na uzdignutoj površini smanjujući na taj način značajno odraz sa obe noge.



Instrukcije za vežbu:

- Stati blizu uzdignute konstrukcije
- Skupiti noge pre doskoka

Značajne stavke:

- Stabilan doskok
- Odraz punom snagom donjim ekstremitetima
- Pokret rukom da olakša skok
- Torzo je u skoro vertikalnom položaju

Postupno učenje:

- Menjati visinu uzdignute konstrukcije (u okviru realnih mogućnosti)
- Skok na metu
- Povezati skok sa drugim aktivnostima: na primer sa bacanjima, ili skokom na dole itd.
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Stabilna uzdignuta konstrukcija
- Odgovarajuća visina

Oprema:

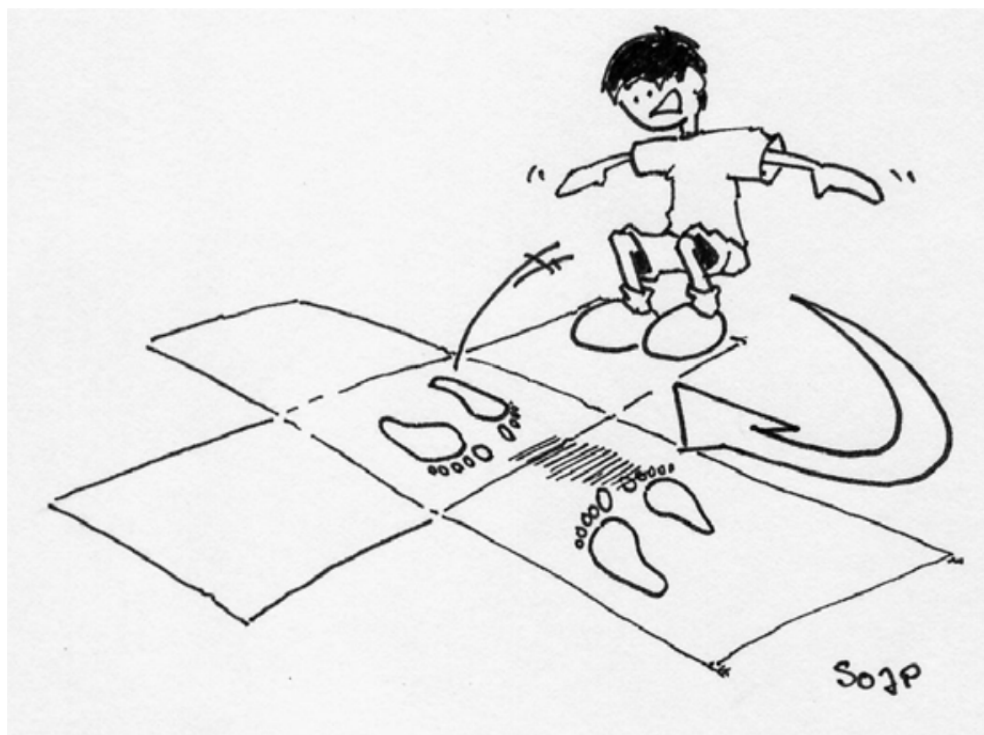
- obezbediti uzdignutu konstrukciju

Edukativna kartica 3: Skok u napred iz čučnja

Cilj: Ovladati veštinom različitih sigurnih skokova na dve noge

Predložena situacija: Na iscrtanim školicama (unakrsne školice, na primer), učesnik izvodi skokove u levo, u desno, sa rotacijom itd.

Ponašanje početnika: Početnici često gledaju u svoje noge da bi pogodili mesto doskoka. Oni izvode rotaciju ramenima umesto da to rade stopalima.



Instrukcije za vežbu:

- Ne gledati u sopstvena stopala
- Manjati rotaciju – na levo i na desno

Kriterijumi za uspešno izvođenje:

- Izvesti zadate skokove
- Održati ravnotežu
- Odraz izvesti sa obe noge istovremeno

Postupno učenje:

- Menjati vrstu školice
- Povezati dva ili tri skoka sa međukoracima
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Potrebna je jasno iscrtana šema

Oprema:

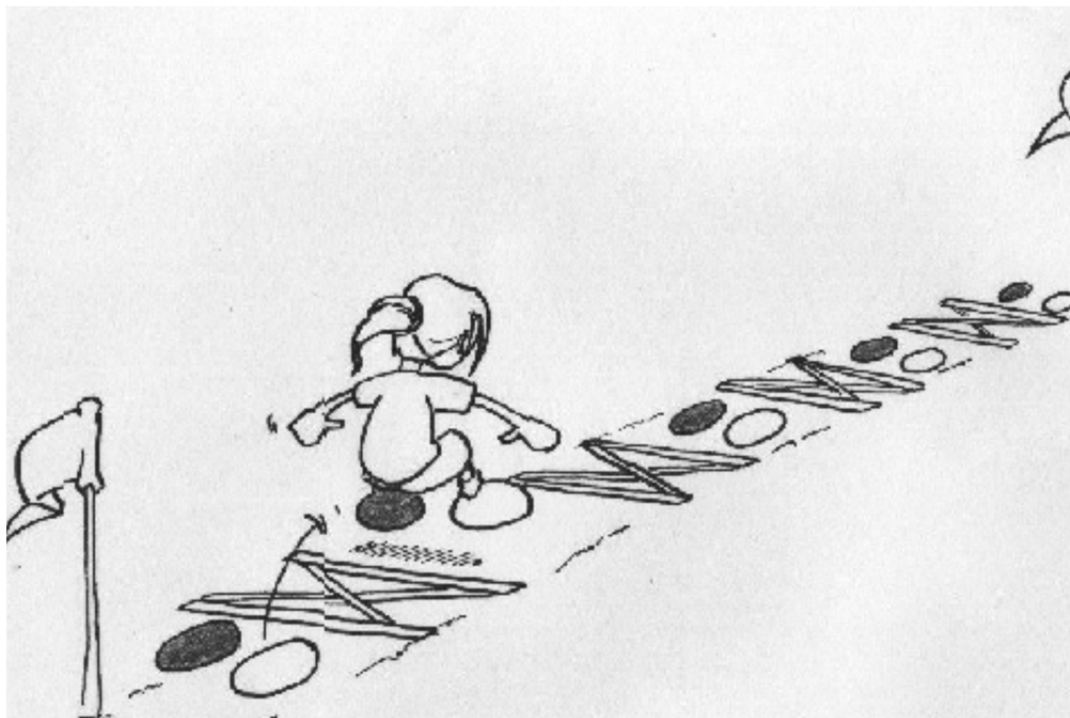
- Strunjača ako je potrebno
- Horizontalni markeri po potrebi

Edukativna kartica 4: Skok unapred iz čučnja

Cilj: Naučiti kretanje skokovima na dve noge

Predložena situacija: Izvesti što je moguće više skokova na dve noge unapred sa datim amplitudama

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema kad treba da izvedu nekoliko skokova; njihove noge su često isuviše savijene. Ruke imaju „stabilizujuću“ ulogu.



Instrukcije za vežbu:

- Noge nisu suviše savijene
- Koristiti ruke
- Gledati kuda se ide

Značajne stavke:

- Niz odskakanja
- Opšta ravnoteža
- Izvedba

Postupno učenje:

- Menjati prirodu tla (trava, pesak, strunjače itd.)
- Menjati amplitude uz pomoć rešetaka ili linija

Bezbednost:

- Meko tlo koje se ne kliza
- Organizacija grupe
- Odgovarajuće odstojanje za skakanje (kratko)

Oprema:

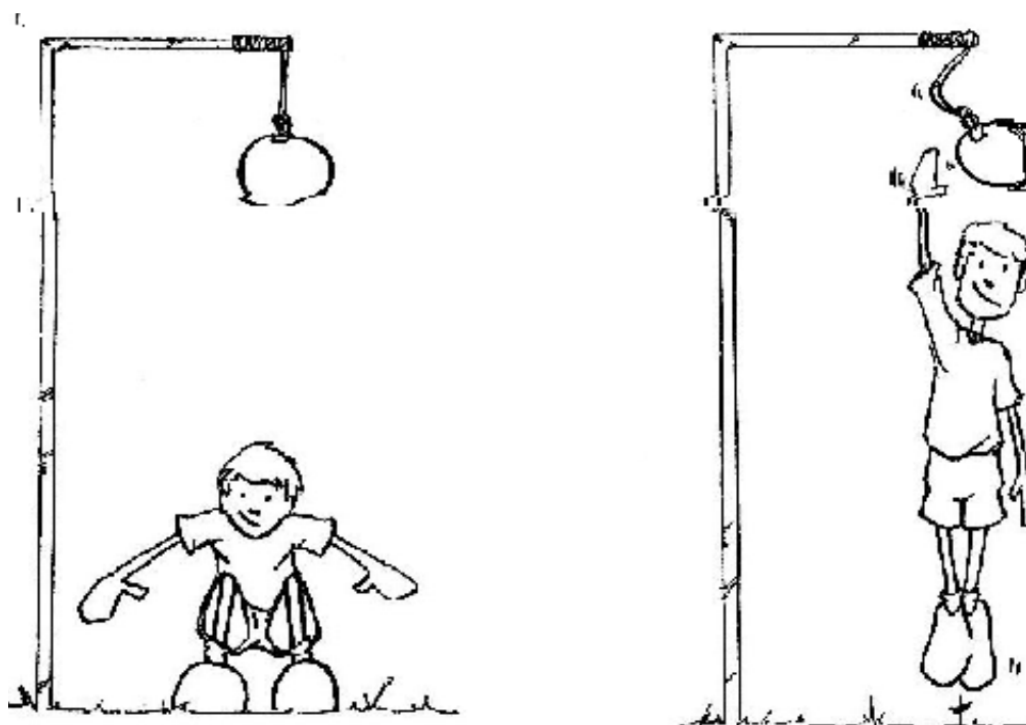
- Horizontalni markeri
- Prostirke

Edukativna kartica 5: Skok u napred iz čučnja

Cilj: Poboljšati efekat opruge savijenih nogu

Predložena situacija: Organizovati decu da izvedu vertikalni odraz na dve noge da bi dodirnuli zadatu metu.

Ponašanje početnika: Početnici ne koriste puni potencijal svojih mišića. Redosled aktivnosti je često nedelotvoran.



Instrukcije za vežbe:

- Dugo guranje naviše od noge do vrhova prstiju
- Nastaviti rukama
- Gledati ispred sebe tokom skoka

Značajne stavke:

- Završiti sa gležnjevima potpuno ispruženim
- Odraz strogo vertikalan

Postupno učenje:

- Dodirnuti metu sa desnom rukom i levom rukom
- Izvesti nekoliko oskoka
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Ravno i mekano tlo
- Bezbedne mete

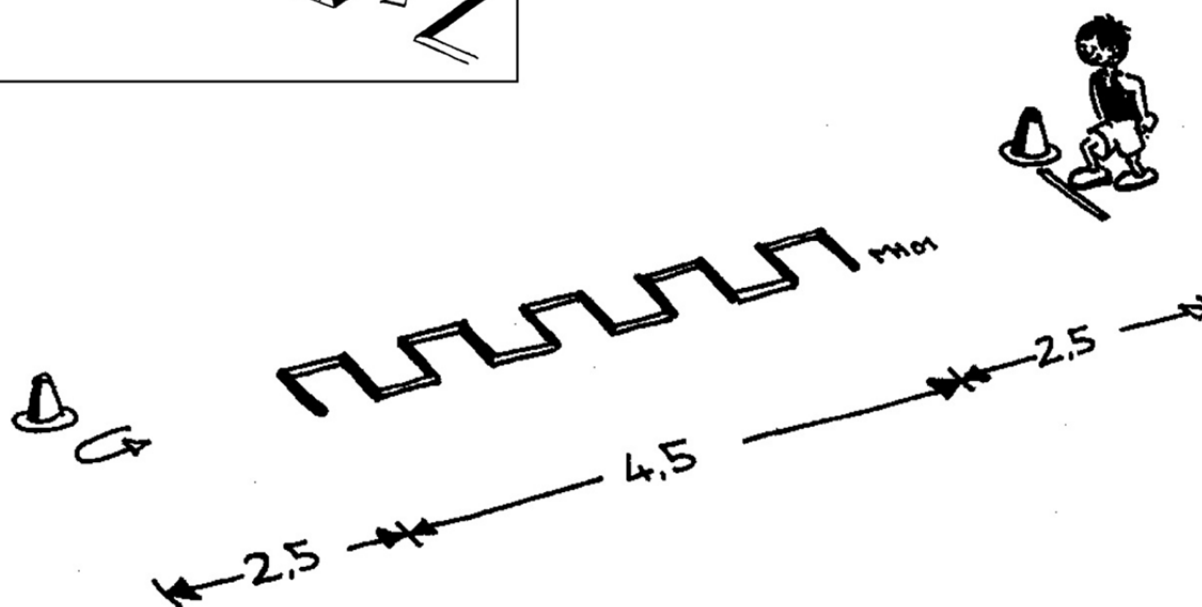
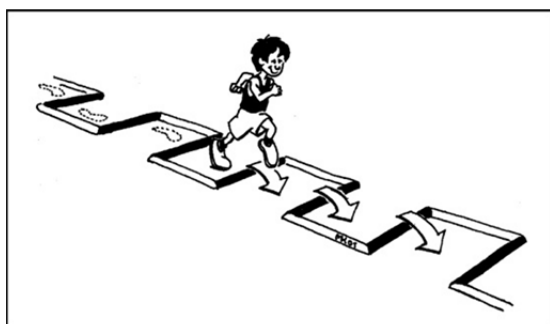
Oprema:

- Mete

Edukativna kartica: Brzinske lestve

Analiza događaja: takmičenje u brzinskom savladavanju lestvi zahteva spretnost i preciznost u doskoku na oslonce u brzini i sposobnost da se stvori visokfrekventi oslonac.

Instrukcije za bezbednost učesnika: Markeri na tlu koji obeležavaju „lestve“ moraju biti sigurni. Tlo mora biti mekano i ne sme da bude klizavo. Za ovo takmičenje je potrebno preliminarno zagrevanje.



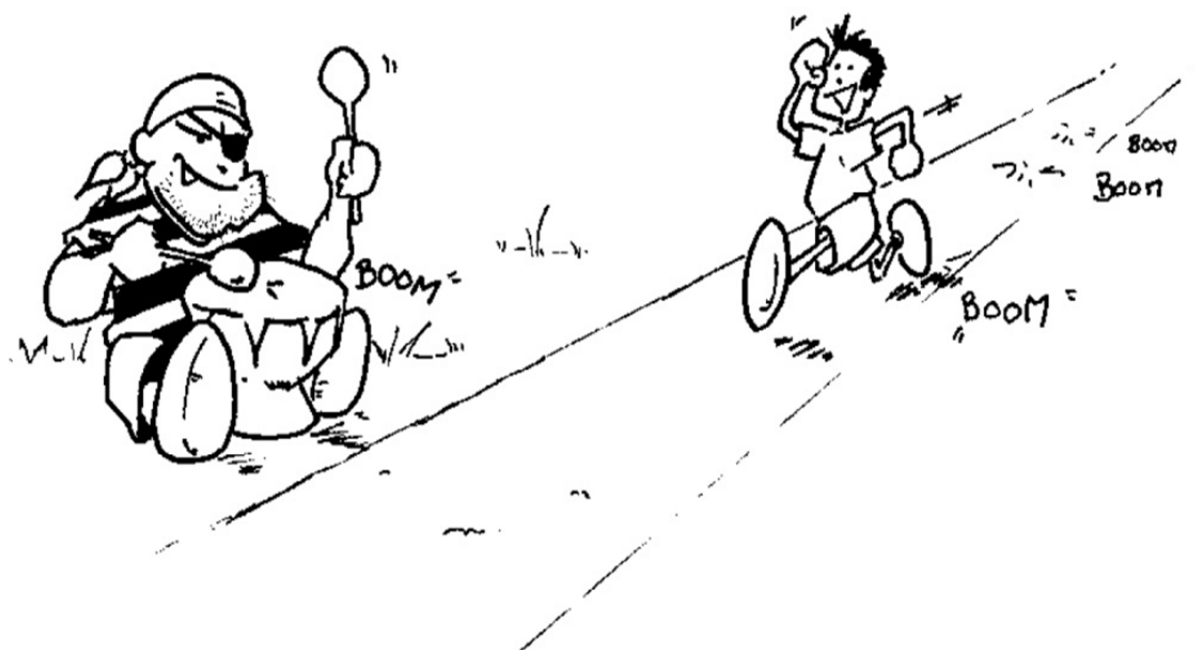
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Brzinske lestve

Cilj: Vežbati frekventnost odraza

Probna sesija: Vežbati uz ritam sekciju (ili drugu muziku) uz promenu tempa i podešavanje odraza sa ritmom.

Ponašanje početnika: Početnici će se nositi sa nametnutom zvučnom frekvencijom, reagoveće kruto i sa zakašnjenjem.



Instrukcije za vežbe:

- Osetiti ritam
- Biti relaksiran

Značajne stavke:

- Slediti zadatu frekvenciju
- Zadržati brzinu trčanja
- Pokušati da se oseti ritam umesto da se zamišlja

Postupno učenje:

- Menjati razne ritmove i frekvencije
- Različiti zvuci, čak i vizuelna pomagala (članovi tima, drugi)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Markiran prostor za trčanje
- Organizacija grupe

Oprema:

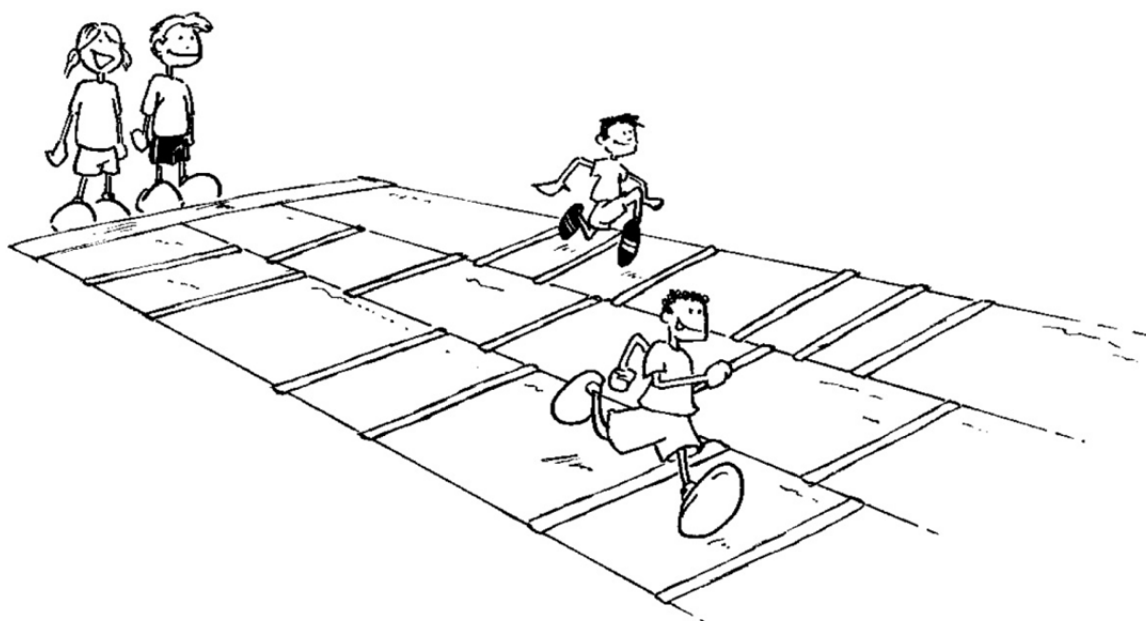
- Odgovarajuće frekvencije

Edukativna kartica 2: Brzinske lestve

Cilj: Da se poboljša preciznost doskoka

Predložena situacija: Atletičari trče određenu deonicu koja je obeležena prečkama koje označavaju opseg različitih koraka.

Ponašanje početnika: Početnici će uvek imati problema pri trčanju u prostoru koji se razlikuje od njihovih koraka. Često će gledati u svoje noge i završavati na vrhovima prstiju.



Instrukcije za ovu vežbu:

- Trčati što je prirodnije moguće
- Ne gledati u svoja stopala

Značajne stavke:

- Poštovati zadate dužine
- Zadržati brzinu trčanja

Progresivno učenje:

- Istraživati različite brzine
- Koristiti odraz sa određenih oslonaca
- Ići u pravcu igre

Bezbednost:

- Bezbedni markeri i tlo
- Odgovarajući prostori
- Organizacija grupe

Oprema:

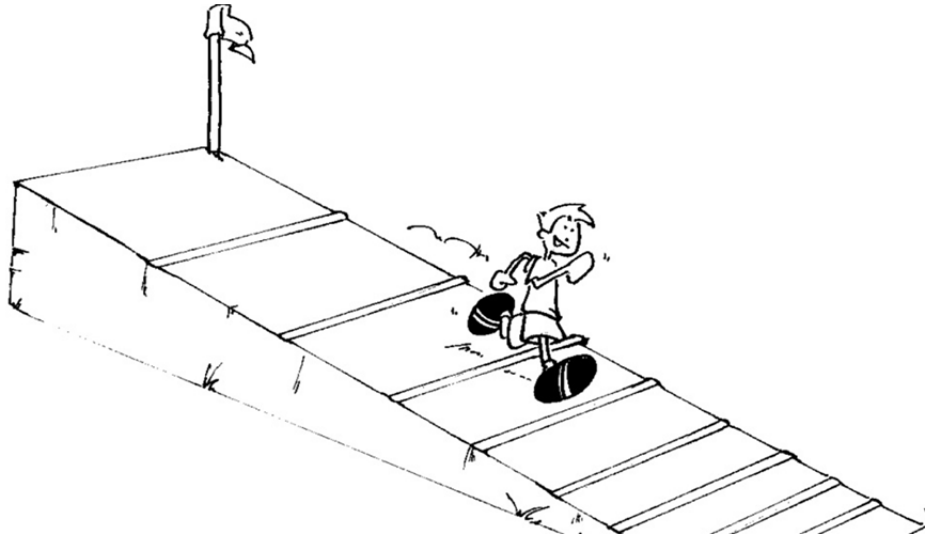
- Horizontalni markeri
- Vertikalni markeri

Edukativna karta 3: Brzinske lestve

Cilj: Osnova za visokofrekventne korake

Predložena situacija: Na blago nagnutom osloncu za noge (najviše 2%), preći prostore koji su sve uži zahvaljujući prečkama. Tražiti od učenika da trče velikom brzinom i da se trude da im jedna noga uvek dodirne podlogu između dve uzastopne prečke.

Ponašanje početnika: Početnici obično ne vode računa o kratkim razmacima između prečki i trče duž lestvi velikom brzinom. Njihovi koraci postaju sve gori (trče na vrhovima prstiju).



Instrukcije za vežbu:

- Zadržati ispravnu trkačku poziciju
- Gledati kuda ideš

Značajne stavke:

- Poštovati rastojanja
- Održavati brzinu trkačanja

Postupno učenje:

- Menjati prostor rada
- Organizovati trkačka takmičenja sa dva suparnika
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Odgovarajuća padina
- Prostor cilja mora da bude slobodan
- Organizacija grupe

Oprema:

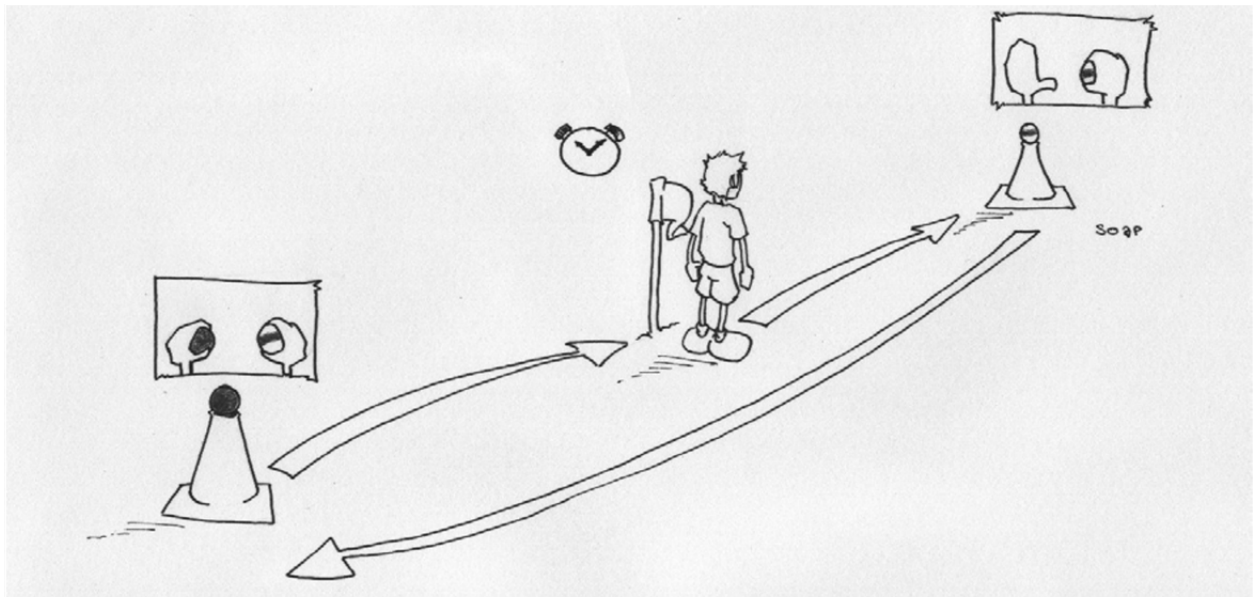
- Horizontalni markeri
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 4: Brzinske lestve

Cilj: Poboljšati okret nazad s leve i desne strane

Predložena situacija: Na dužini od 8 m obeleženoj sa dve visoke prepreke, učesnici treba da trče tamo i nazad, dodirujući prepreke (ili podižući teniske loptice preko prepreke), jedanput desnom rukom, drugi put levom rukom (okretanje oko prepreke je dozvoljeno).

Ponašanje početnika: Početnicima je teško da ponovo krenu energično (nedostatak snage i nizak položaj tela); često su nespretni kada dodiruju čunjeve.



Instrukcije za vežbu:

- Gledati u čunjeve
- Skloniti se u stranu (u zavisnosti kojom rukom dodiruješ) tokom poslednja dva koraka
- Koristiti ruke da se ponovo krene

Značajne stavke:

- Ne dodirivati čunjeve pogrešnom rukom (program D i L ili L i D)
- Ne sme da se padne kada se ponovo krene da se trči posle dodirivanja čunjeva

Postupno učenje:

- Menjati odstojanja i visinu čunjeva (ne previše nisko)
- Organizovati trkačke događaje kao duele
- Pokušajte da učesnici trče napred-nazad i okreću se oko čunja s desne i leve strane
- Držati se vremena
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Čunjevi koji nisu preniski
- Ograničen broj ponavljanja

Oprema:

- Čunjevi, prepreke
- Jedna štoperica
- Jedna teniska lopta

Edukativna kartica 5: Brzinske lestve (kao štafetno takmičenje)

Cilj: Da se obezbedi efektivna zamena

Predložena situacija: Posle istovremenog, licem u lice starta sa 10 m udaljenosti, dva učesnika prolaze trčeći jedan pored drugog i dodaju štafetu bez usporavanja.

Ponašanje početnika: Početnik neće biti siguran koju ruku da izabere za primanje palice, on/ona ima tendenciju da stoji ispred trkača koji predaje palicu. On/ona su obično nespretni prilikom promene.



Instrukcije za vežbu:

- Trkači izlaze iz linije, shodno poziciji trkača koji predaje palicu, i prelaze na stranu gde je štafeta/palica
- Precizan pokret ruke da bi se primila palica

Značajne stavke:

- Štafetna palica ne sme da padne
- Nijedan od dvoje trkača ne usporava
- Stalne uspešne zamene

Postupno učenje:

- Promena ruku za obe pozicije
- Odraditi vežbe povećavanjem brzine
- Držati se vremena (start i finiš na istom mestu)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedna palica
- Jasno definisan pravac trčanja

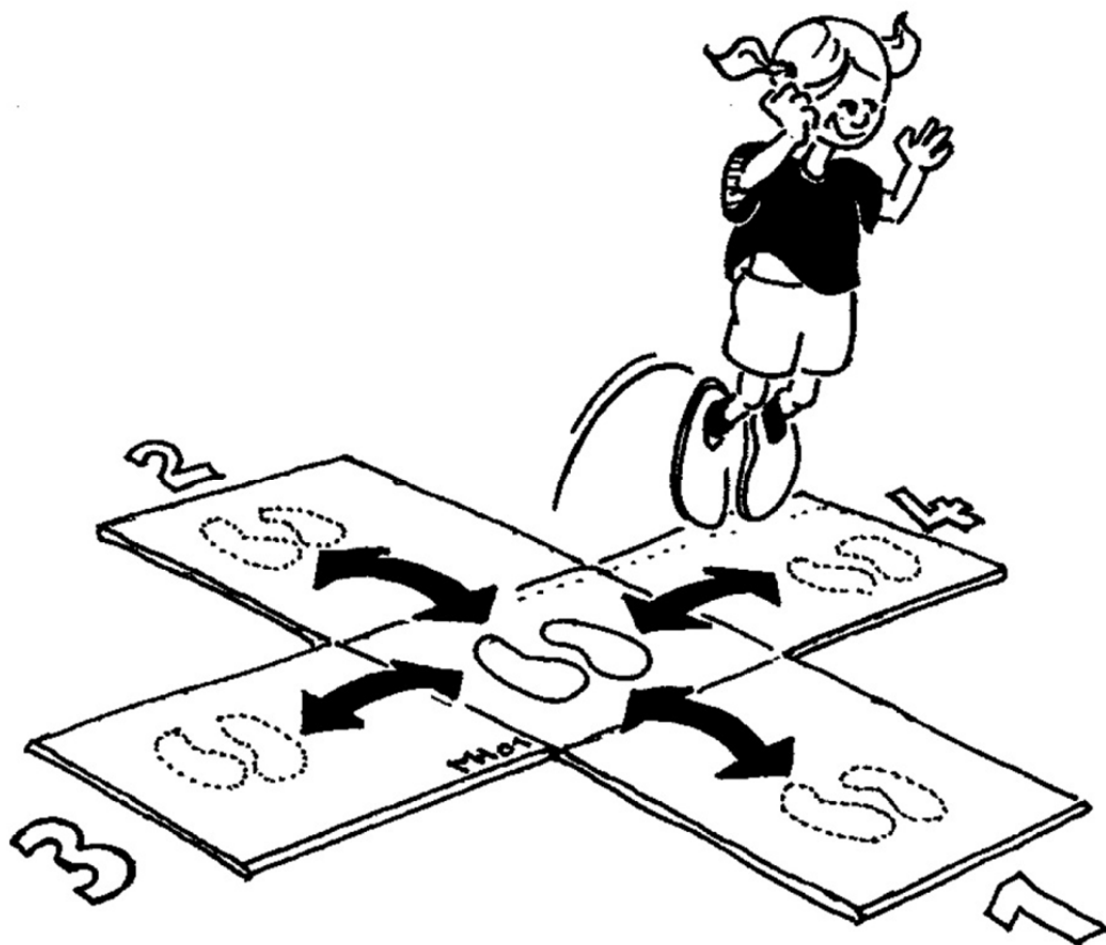
Oprema:

- Vertikalni markeri
- Štafetne palice

Edukativne kartice: Unakrsni poskok

Analiza situacije: Ovaj događaj zahteva savladavanje odraza na dve noge korišćenje povratne snage mišića. Takođe zahteva motoričku kontrolu tokom duge i organizovane vežbe.

Bezbednost učesnika: Tlo mora da bude rastresito, da nije klizavo i savršeno ravno. Markeri na tlu moraju da budu jasno obeleženi brojevima i bezbedni.



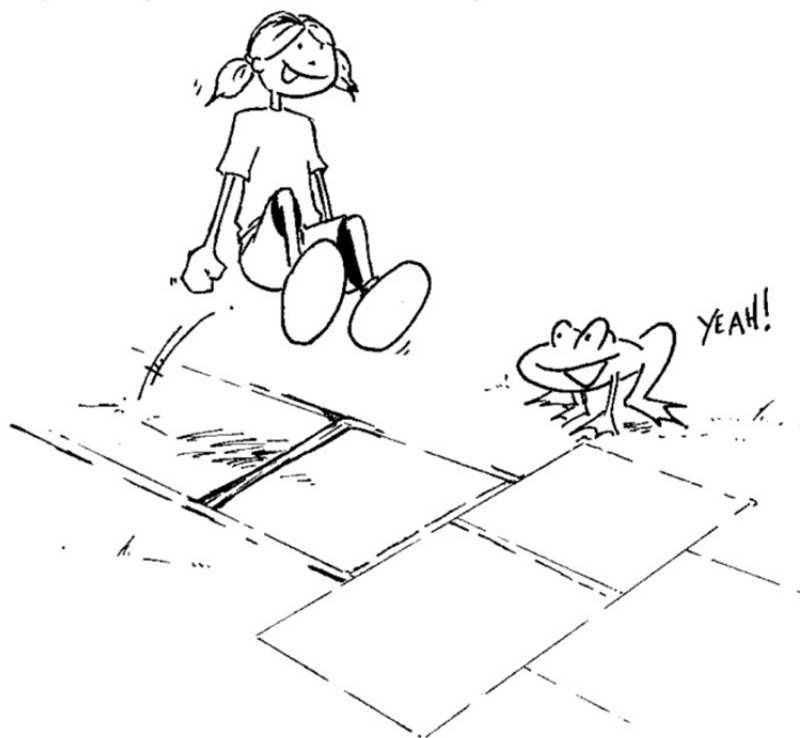
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Unakrsni odskok

Cilj: Eksperimentisati sa odrazom na dve noge

Probna sesija: Igranje školice na različitim šematskim prikazima igre, sa odrazom na dve noge.

Ponašanje početnika: Početnici gledaju u svoja stopala i često zastaju kada izvode dva odskoka: odskoci nisu povezani.



Instrukcije za vežbu:

- Skok sa obe noge
- Odraz sa obe noge istovremeno

Značajne stavke:

- Generalno uspravno držanje (pravo i stabilno)
- Odskakanje sa oba noge istovremeno
- Koristiti ruke tokom odraza

Postupno učenje:

- Raditi na sve složenijim stazama
- Eksperimentisati sa različitim tehnikama odraza: jednostavan, dupli, okret
- Vežbati rotaciju i ravnotežu sa odrazom na obe noge
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Organizacija grupa

Oprema:

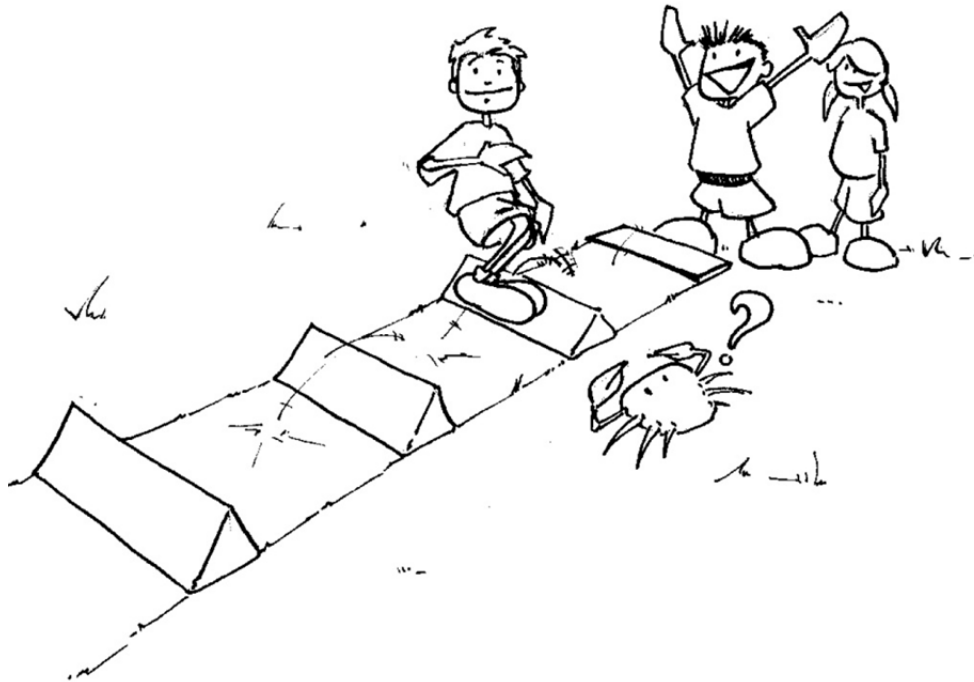
- Raspored
- Obeležena stanica

Edukativna kartica 2: Unakrsni odskok

Cilj: Da se ostvari kontrola nad dugom motoričkom sekvencom

Predložena situacija: Skokovi u stranu preko lako savladivih prepreka, posle sekvence „napred“, sa vraćanjem na startni položaj 0 (od 0 do 1 i nazad do 0, onda 1 i 2, i nazad do 0 itd.)

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema kada treba da skakuću s desna na levo (često se presaviju). Imaju problema da zapamte redosled vežbe.



Značajne stavke:

- Ravnoteža tokom vežbe
- Raditi na mišićnom odskoku
- Kretanje u liniji sa preprekama
- Generalno uspravno držanje
- Korisati ruke tokom odraza

Postupno učenje:

- Krećući se unapred, atletičari skaču unapred, onda u levo, onda napred, onda u desno itd kroz koordinacione lestve („brzinske lestve“)
- Slalom staza sa odrazom na obe noge
- Staza kroz obruče koji su nasumično postavljeni
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Bezbedne i odgovarajuće prepreke
- Organizacija grupe (raspored)

Oprema:

- Prepreke
- Obeležena stanica

Edukativna kartica 3: Unakrsni odskok

Cilj: Poboljšati skakanje uz pomoć preskakanje konopca

Predložena situacija: Različite igre preskakanja sa konopcem (1/1, ½, itd)

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema sa koordinacijom skokova i pokreta ruku kada okreću konopac kružnim pokretom. Često drže telo pognuto unapred, savijajući se u bokovima.



Instrukcije za vežbu:

- Stajući položaj
- Ne skakati visoko

Značajne stavke:

- Izvoditi različite skokove
- Generalno uspravno držanje
- Dobra koordinacija ruku i nogu

Postupno učenje:

- Zajedničko preskakanje konopca (povezati sprint sa prostorom za preskakanje konopca – odraz na dve noge, preskok preko konopca, doskok na dve noge, sprint nazad na stazu)
- Vežbati različitim intenzitetom i u različitim ritmovima
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Teren koji nije klizav
- Odgovarajući konopac za preskakanje

Oprema:

- Konopci za preskakanje

Edukativna kartica 4: Unakrsni odskok

Cilj: Kontrolisano skakanje s desna u levo i s leva u desno

Predložena situacija: Poskakivanje preko malih prepreka s desna u levo i obrnuto.

Ponašanje početnika: Početnici najčešće skaču napred ili nazad. Telo im je često savijeno u bokovima.



Instrukcije za vežbu:

- Gledati gde se ide
- Koristiti i ruke prilikom odskakivanja

Značajne stavke:

- Ostvarivanje programa
- Bez skakutanja napred i nazad

Postupno učenje:

- Menjati prepone (odgovarajuće širine i visine)
- Uraditi skok iz mesta sa svake strane prepone ili na jednoj strani
- Skakati istovremeno sa još jednim učesnikom
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Odgovarajuće prepone i obuka

Oprema:

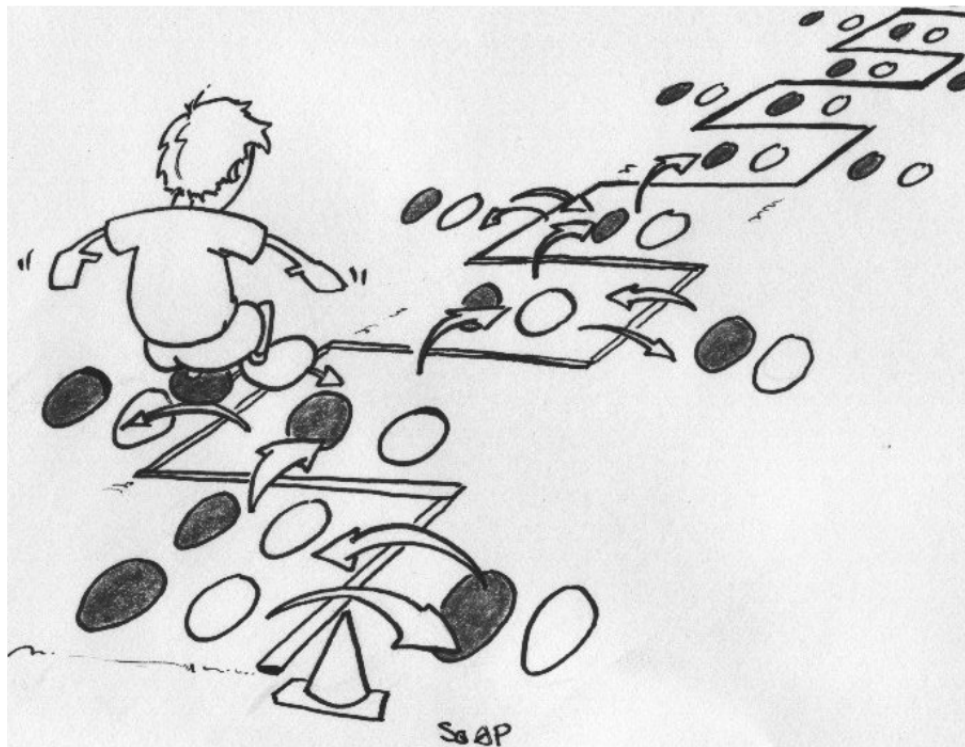
- Horizontalni markeri
- Prepone/prepreke

Edukativna kartica 5: Unakrsni odskok

Cilj: Da se ovlada skokom u stranu i u napred

Predložena situacija: Povezati skokove, skakanje s desna na levo i napred preko koordinacionih lestvi koje su nacrtane na tlu.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da zapamte obavezni program. Često gube ravnotežu kad skaču unapred.



Instrukcije za vežbu:

- Ne gledati u noge
- Ograniči pokrete u napred i u stranu

Značajne stavke:

- Izvoditi vežbe ispravno
- Bez posrtanja i gubitka ravnoteže
- Koristiti ruke

Postupno učenje:

- Menjati oblike prepreka i markera (uvek moraju da budu prikladni)
- Nametnuti ritam koji treba pratiti
- Držati se vremena
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Tlo koje nije klizavo
- Odgovarajuće prepreke/teren

Oprema:

- Horizontalni markeri
- Jedna štoperica/pištaljka

Edukativna kartica: Preskakanje konopca

Analiza događaja: Vežba koordinacije ruku i nogu i minimalno ovladavanje odrazom na dve noge. Kontrola maksimalne brzine pokreta

Bezbednost učesnika: Vežba treba da se odvija na mekanom tlu koje nije klizavo. Dužina konopca mora da bude prilagođena različitim učesnicima (= odstojanju od ruke do zemlje kada je ruka horizontalno ispružena)



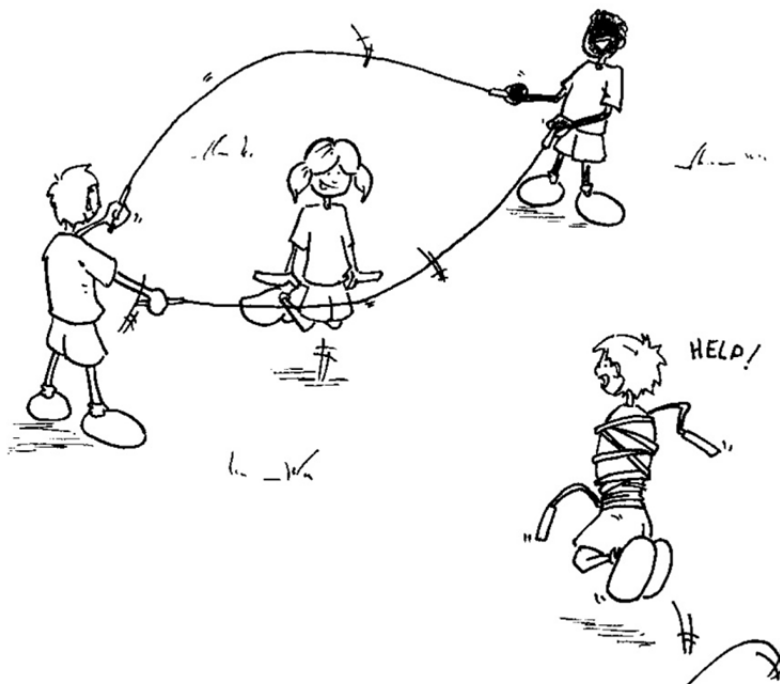
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Preskakanje konopca

Cilj: Eksperimentisanje sa skakanjem uz pomoć konopca za preskakanje

Predložena situacija: Ostvariti različite skokove preko konopca koji okreću dva učesnika.

Ponašanje početnika: Početnici često ostaju na mestu i nemaju jasnu predstavu o putanji konopca. Često skaču u napred umesto da skaču samo u vis.



Instrukcije za vežbu:

- Okrenuti se prema učesniku koji vrti konopac
- Skakati vertikalno (u vis)

Značajne stavke:

- Odraditi potreban broj skokova
- Koordinirati pokrete ruke/noge
- Skokovi treba da budu mali

Postupno učenje:

- Menjati frekvenciju rotacije
- Menjati broj i oblik skokova (korak, odskok)
- Izlazak/ulazak u ciklični proces sa različitih tačaka
- Povećati broj konopaca
- 2, 3, čak 4 dece može da preskače konopac istovremeno
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Ravno tlo
- Biti na oprezu kod dece koja okreću konopac

Oprema:

- Bezbedni konopci za preskakanje

Edukativna kartica 2: Preskakanje konopca

Cilj: Vežbanje koordinacije skok/okret

Predložena situacija: Držati konopac za oba kraja desnom rukom i okretati ga iz zgloba. Odskoči svaki put kad konopac dodirne zemlju.

Ponašanje početnika: Imaju problem da okreću konopac i skaču u isto vreme i često skaču sa telom u savijenom položaju.



Instrukcije za vežbu:

- Početi sa laganim okretanjem konopca
- Voditi računa kad konopac dodirne zemlju i početi sa skakanjem
- Konopac se vrti iz ručnog zgloba
- Opšti položaj tela uspravan (prilikom odraza i doskoka)

Postupno učenje:

- Vežbati s levom rukom
- Menjati frekvenciju
- Organizovati redosled kretanja
- Za one najstarije i one koji imaju dobru koordinaciju vežbati preskakanje konopca sa ispruženim nogama (prema tome: samo vežbe za položaj stopala)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Ravno i čvrsto tlo
- Organizovanje grupe

Oprema:

- Odgovarajući konopac za preskakanje

Edukativna kartica 3: Preskakanje konopca

Cilj: Vežbati individualno preskakanje konopca

Predlog situacije: Držeći konopac za skakanje iza peta, pokušaj da izvedeš što je moguće više preskoka uz dva različita ritma kao pomoć.

Ponašanje početnika: Početnici okreću konopac i onda se nagnju napred da bi ga preskočili. Često prestaju da okreću konopac kod doskoka.



Instukcije za vežbu:

- Početi sa niskom frekvencijom
- Držati telo uspravnim

Značajne stavke:

- Nastoj da uradiš svaki put sve više preskoka
- Čuvati snagu (izaberi pravi trenutak i ne skači visoko)
- Telo u vertikalnom položaju

Postupno učenje:

- Menjaj frekvenciju preskakanja
- Preskači konopac u parovima
- Menjaj forme skakanja
- Generiraj kretanje
- Za one najstarije ili one koji imaju dobru koordinaciju, vežbati preskakanje konopca sa ispruženim nogama (prema tome: vežbanje samo položaja stopala)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Ravno tlo koje nije klizavo
- Organizacija grupe (prostor)

Oprema:

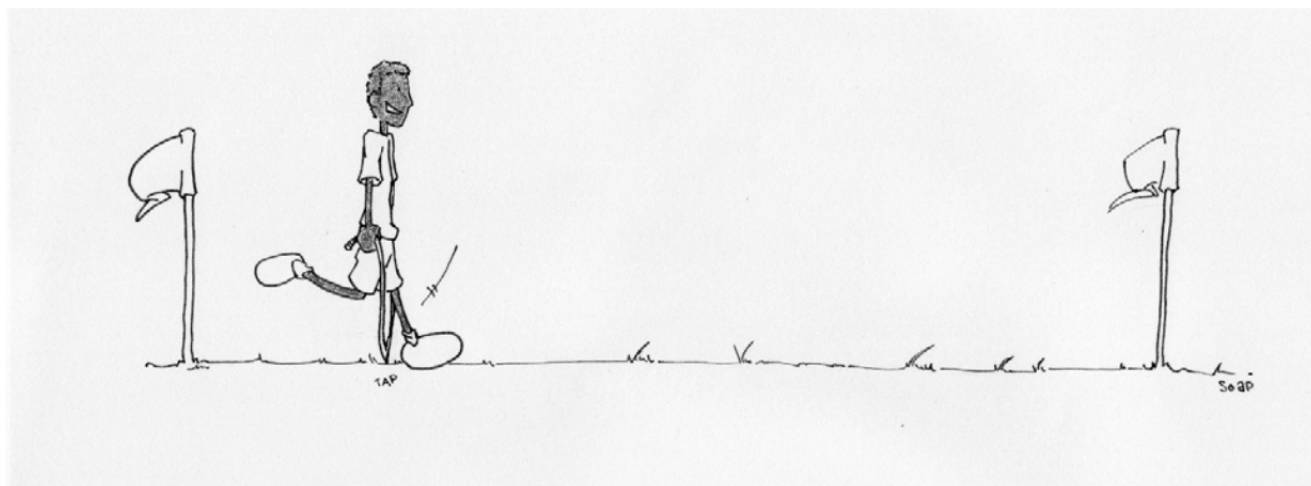
- Konopci odgovarajuće dužine

Edukativna kartica 4: Preskakanje konopca

Cilj: Da poboljša umešnost u skakanju preko konopca i istovremenom koračanju

Predlog situacije: Početnici treba da preskaču konopac na pravim deonicama, onda na različitim stazama, praveći po dva koraka između svake rotacije konopca (džogerski korak).

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema tokom rotacija. Često se izvijaju u napred, koristeći ramena da okreću konopac.



Instrukcije za vežbu:

- Trči i skači sa telom u vertikalnom i uspravnom položaju
- Blokiraj konopac zglobovima šaka
- Pogled uperen u napred

Značajne stavke:

- Odraditi zadate zadatke
- Održavati ritam trčanja
- Ostati opušten tokom vežbe

Postupno učenje:

- Odraditi različite zadatke (krivine, slalom, itd.)
- Džogiranje desnom i levom nogom
- Prelaziti sa skakanja na dve noge na džoging skokove
- Preskati konopac u paru
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Odgovarajuća dužina konopca
- Prostor jasno obeležen

Oprema:

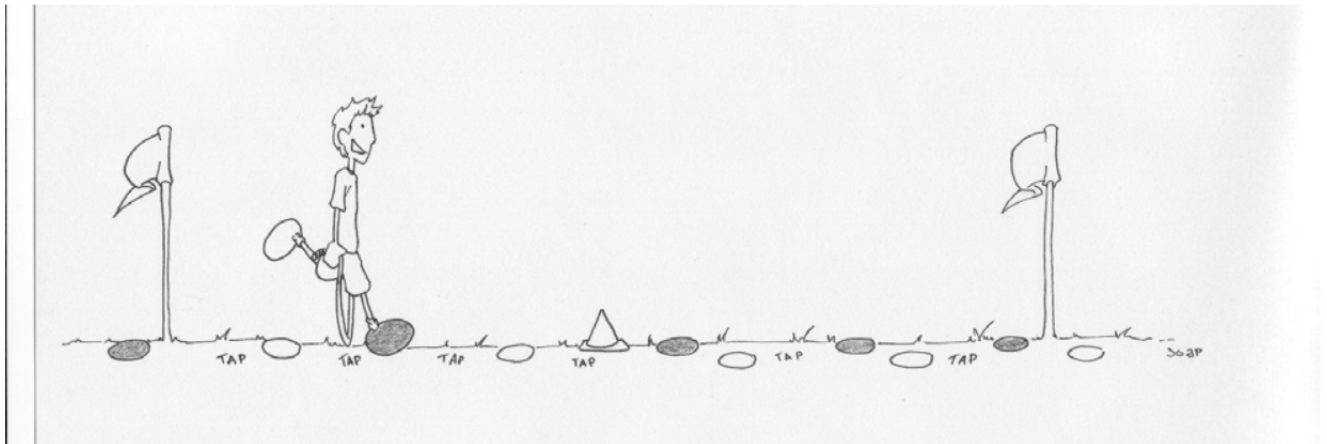
- Konopci za preskakanje
- Vertikalni markeri

Edukativna kartica 5: Preskakanje konopca

Cilj: Da poboljša umešnost u skakanju preko konopca i istovremenom koračanju

Predložena situacija: Početnici treba da preskaču duž ravnihi etapa, zatim duž različitihi etapa, sa jednim osloncem između svake rotacije konopca (galopski korak).

Ponašanje početnika: Početnici imaju više problema sa galopiranjem nego sa džogiranjem tokom rotacija. Često su nagnuti u napred i koriste ramena da okreću konopac.



Instrukcije za vežbu:

- Trči/skači sa telom u vertikalnom i uspravnom položaju
- Blokiraj konopac zglobovima šaka
- Pogled uperen u napred

Značajne stavke:

- Odraditi potrebne zadatke
- Održavati ritam trčanja
- Ostati opušten tokom vežbe

Postupno učenje:

- Izvršiti različite zadatke (krivine, slalom, itd.)
- Menjati korake: džogiranje/galopiranje i galopiranje/džogiranje bez stajanja
- Prelaziti sa skakanja na dve noge na galopske skokove
- Preskakati konopac u paru
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Odgovarajuća dužina konopca
- Prostor jasno obeležen

Oprema:

- Konopci za skakanje
- Vertikalni markeri

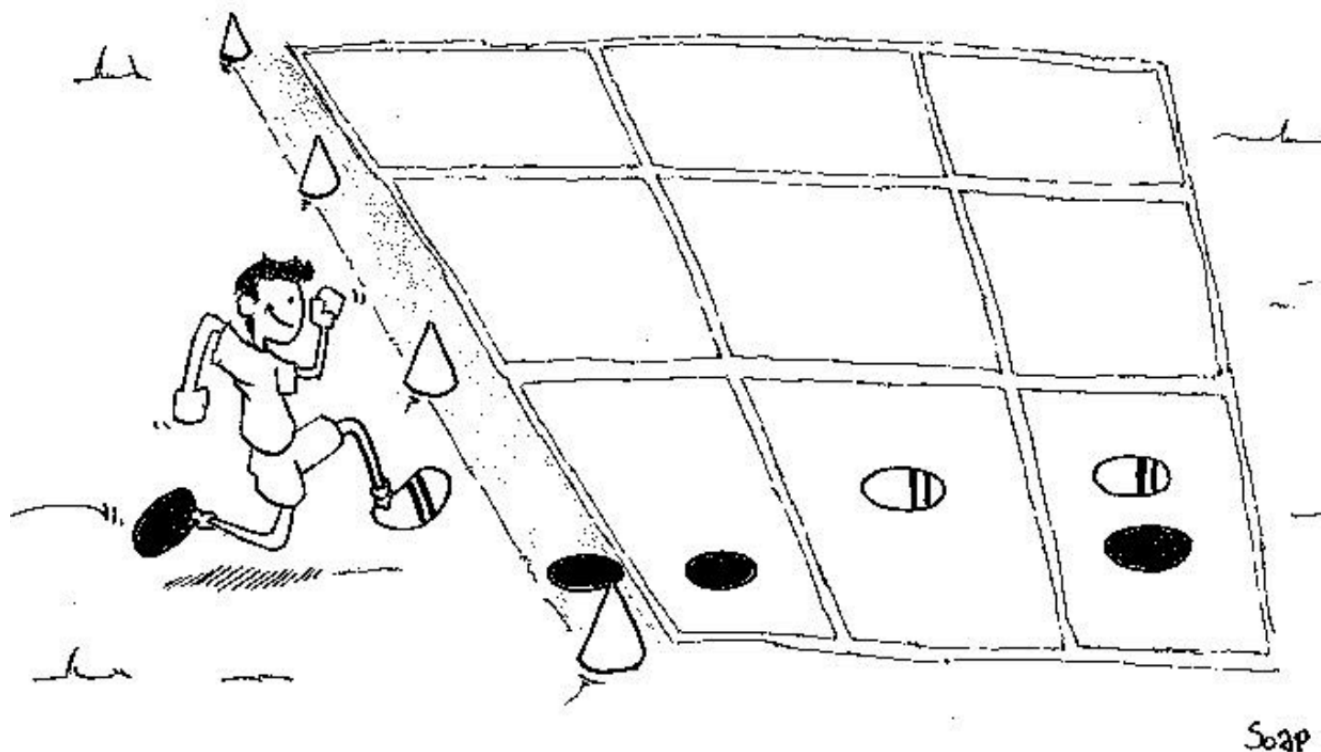
Edukativne kartice: Troskok unutar ograničenog prostora

Analiza skakačke prakse: Troskok unutar ograničenog prostora zahteva minimalno savladanu tehniku preciznog zaleta, skakanja i odskok/korak sekvence.

Vežba odskok/korak je značajna da se otkrije oslonac.

Bezbednost učesnika: Postoje dve garancije bezbednosti:

- Raditi vežbe skakanja na mekoj podlozi koja nije klizava.
- Usmeriti napore prvo na savladavanje tehnike, pa onda na izvedbu.



Događaj IAAF dečje atletike

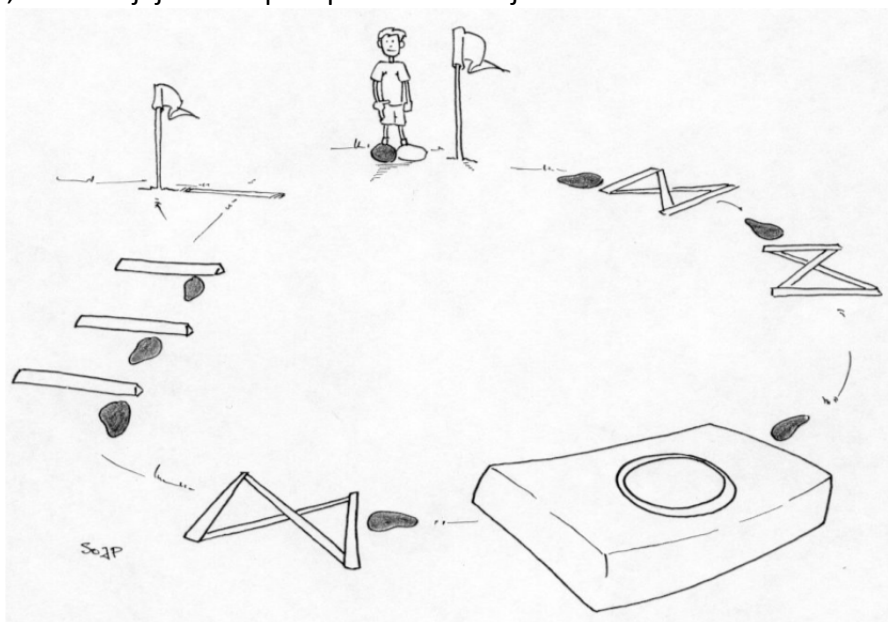
NAPOMENA: Na svim treninzima kad su u pitanju višestruku skokovi, „redovnost (pravilnost) skakanja“ je uvek prioritet.

Edukativna kartica 1: Ograničeni Troskok

Cilj: Da se poboljša preciznost odraza

Predlog situacije: Izvesti skokove u napred sa malim zaletom da bi se poboljšala preciznost u nalaženju oslonca. Prepreke su uglavnom horizontalne tako da učesnici nisu primorani da skaču visoko.

Ponašanje početnika: Da bi stekli preciznost, početnici usporavaju ispred prostora za skakanje i gledaju u zemlju, zaboravljajući na opšta pravila skakanja.



Instrukcije za vežbu:

- Ne gledati u zemlju
- Povezati faze skakanja sa fazama trčanja u celu jednu sekvencu

Značajne stavke:

- Precizno postavljanje stopala
- Bez gubitka na brzini pre skakanja
- Daskok trkačkom brzinom

Postupno učenje:

- Menjaj razmak između reka (neka razmaci budu kratki – 10 m)
- Modifikuj širinu reka kada je moguće
- Izvoditi odraz sa desnom nogom i sa levom nogom
- Izvoditi doskok na desnu nogu odskokom i levu odskokom
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Bezbedni markeri koji se neklizaju

Oprema:

- Skakački markeri
- Markeri na stazi

(*) Ova trenažna situacija je validna za troskok s kratkim zaletom i za skok u dalj sa kratkim zaletom.

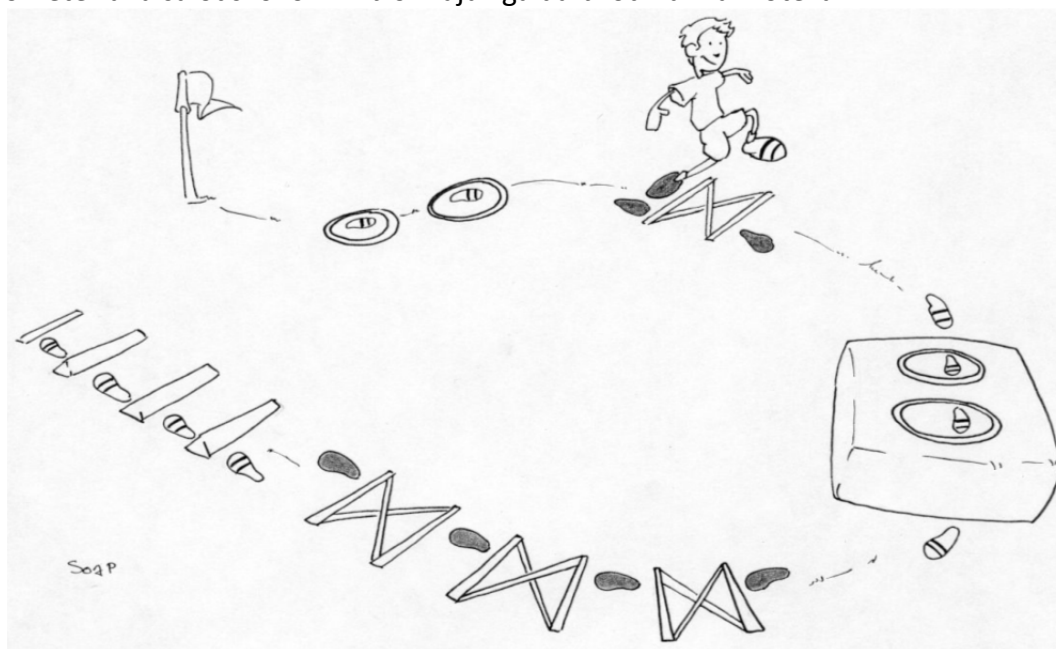
Edukativna kartica 2: Ograničeni troskok

Cilj: Da bi se vežbalo i ovladalo tehnikom skakanja

Predložena situacija: Otkriti i poboljšati tehniku odskoka putem različitih nizova vežbi. Prvo, prostor za skokove biće ograničen radi boljeg učinka.

Na primer: Niz odskoka duž cele obeležene etape.

Ponašanje početnika: Kada se jednom suoče sa osnovnim problemom koordinacije tehnike odskoka, često gube ravnotežu (postrance) tokom odskoka jer težina tela nije na nozi koja je oslonac. Često ne usklade pokrete ruku sa odskokom i "blokiraju" ga da bi održali ravnotežu.



Instrukcije za vežbu:

- Preći preko zemljane podloge
- Koristiti ruke da bi se kretalo napred

Značajne stavke:

- Atletičar može da odskoči (prema tome: zauzimanje dobrog položaja u prvom doskoku)
- Atletičar zadržava ravnotežu dok izvodi odskok i posle doskoka.

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Ponuditi različite staze po rastućoj skali
- Ponoviti nekoliko odskoka
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Bezbedne prepreke

Oprema:

- Horizontalni markeri (prepreke)
- Vertikalni markeri (za stazu)

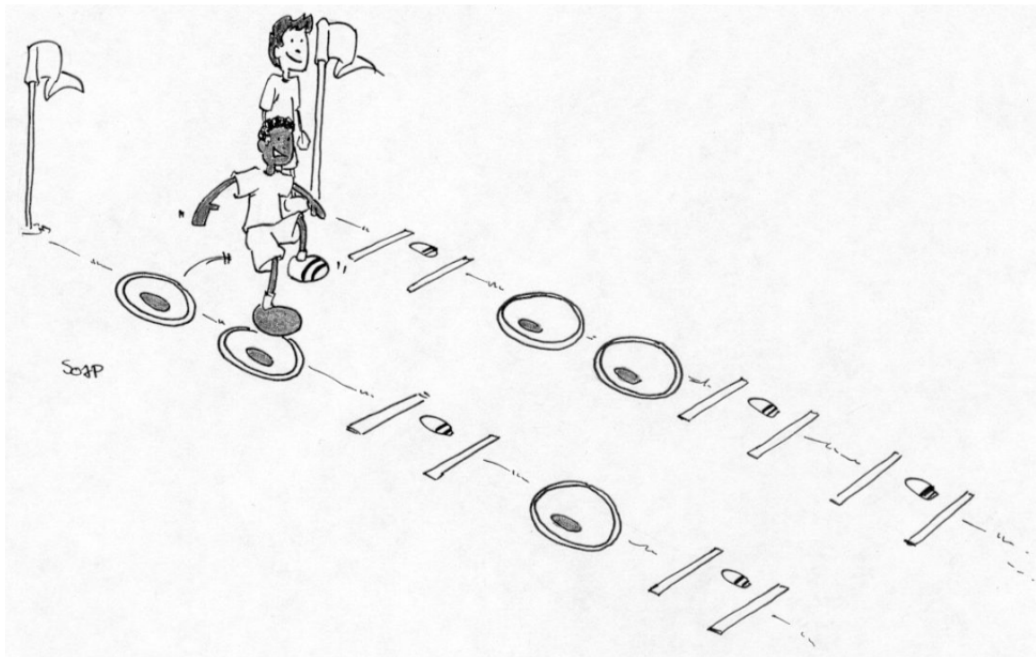
(*) Ova trenazna situacija je validna za troskok sa kratkim zaletom i za skok u dalj s kratkim zaletom.

Edukativna kartica 3: Ograničeni troskok

Cilj: Da bi se vežbalo i ovladalo sekvencom odskok/korak bez gubitka brzine

Predložena situacija: Izvesti odskok/korak sekvencu unutar različitih ograničenih prostora pri različitim brzinama.

Ponašanje početnika: Početnici obično koriste male odskoke i velike korake. Često skreću sa ispravne skakačke putanje pošto izgube ravnotežu tokom izvođenja odskoka. Oni ne koriste, odnosno pogrešno koriste slobodne segmente (ruke i noge) da bi se kretali napred.



Instrukcije za vežbu:

- Bez prekida između odskoka i koraka
- Bez padova tokom izvođenja skokova

Značajne stavke:

- Izvesti skakačku sekvencu bez gubitka ravnoteže
- Izvesti skakačku sekvencu bez gubitka brzine
- Odgovarajuća upotreba slobodnih segmenata

Postupno učenje:

- Menjati sekvencu skakanja (dvostruki odskok, korak i dvostruki korak, odskok itd.)
- Potrebna je sinhronizacija, onda de-sinhronizacija ruku: pojedinačno i istovremeno
- Menjati prostor za vežbu i odstojanja između skokova
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Bezbedna oprema

Oprema:

- Horizontalni markeri (prostor za skakanje)
- Markeri za stazu

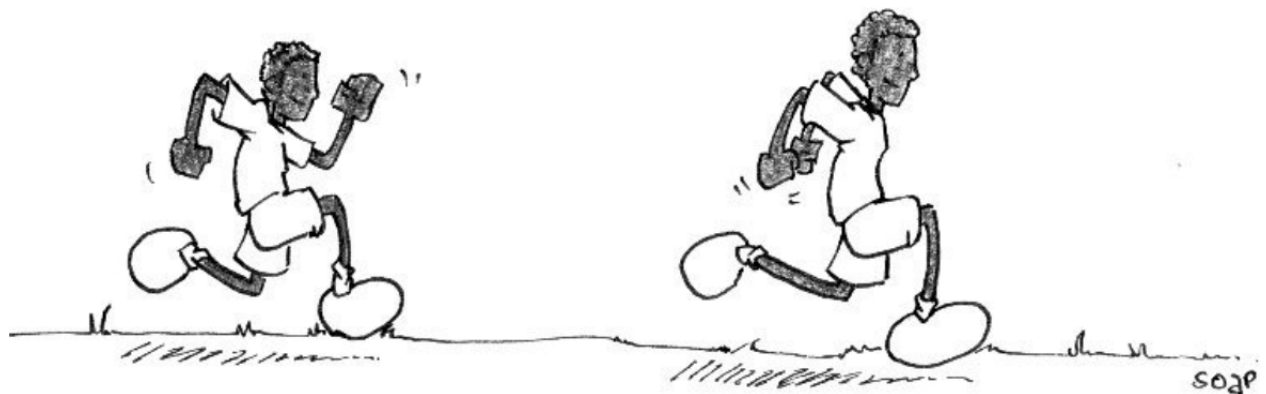
(*) Ova trenažna situacija je validna za troskok sa kratkim zaletom i za skok u dalj s kratkim zaletom.

Edukativna kartica 4: Ograničeni troskok

Cilj: Efektivno korišćenje ruku kao deo skakačke tehnike

Predložena situacija: Pošto se završi sekvenca odskok/korak, pokušati koordinaciju ruku na različite načine (istovremeno, sinhronizovano, neizmenično sa nogama).

Ponašanje početnika: Početnici imaju velikih problema da koordiniraju kretanje ruku sa osloncima. Njihove ruke često generiraju više ravnoteže nego sama akcija.



Instrukcija za vežbu:

- Početi sa malim prostorom za odskakanje
- Vežbu raditi sa opuštenim rukama i ramenima

Značajne stavke:

- Ostvarivanje propisanog programa
- Dobro opšte održavanje ravnoteže tokom skakačkih sekvenci
- Sličan uspeh i kod formule za vežbu obe ruke

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Menjati prostore
- Povezati naizmenično vežbanje sa sinhronizovanim vežbanjem
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo
- Odgovarajući prostori za skakanje

Oprema:

- Horizontalni markeri
- Vertikalni markeri

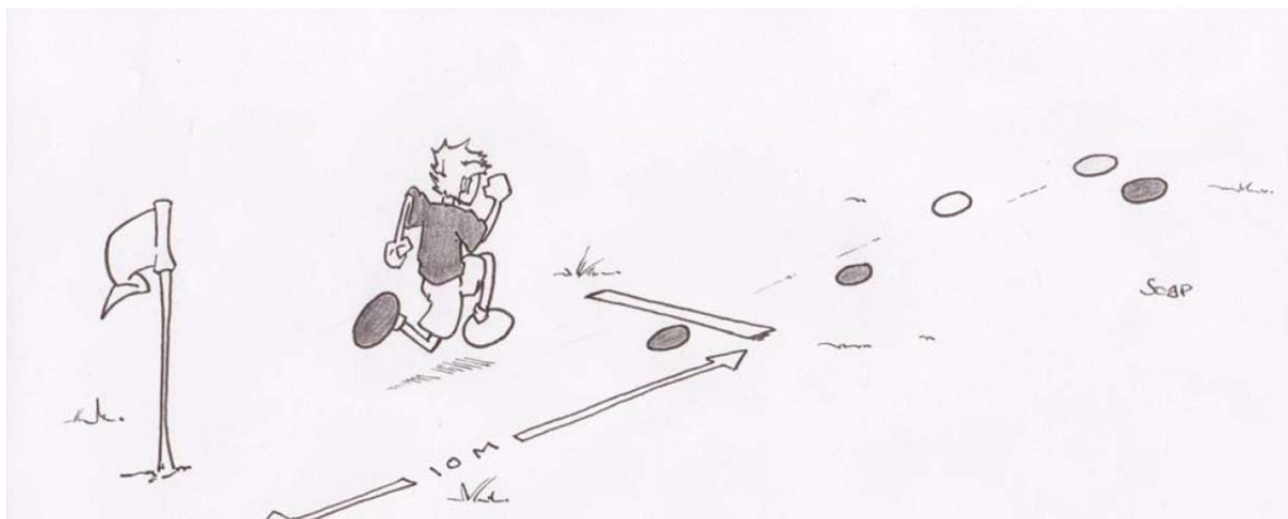
(*)Ova trenažna situacija je validna za troskok sa kratkim zaletom i za skok u dalj s kratkim zaletom.

Edukativna kartica 5: Ograničeni troskok

Cilj: Postaviti standarde za kratki zalet

Predložena situacija: Sa odstojanja obeleženog na svakih 20 m, učesnik pokušava da organizuje precizan zalet do odraza blizu daske za odraz.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da ponove slične zaletе. Njihova slaba strana je nemogućnost da podese poslednje korake prema preostalom odstojanju.



Instrukcije za vežbu:

- Menjati startno mesto da bi utvrdili koja je vaša dužina zaleta
- Pokušati da se držite istog toka trčanja iz jednog pokušaja u drugi

Značajne stavke:

- Precizan odraz
- Daskok na nozi za odraz
- Ne usporavati kako se bliži daska za odraz

Postupno učenje:

- Malo modifikovati predložene razmake
- Postaviti među-marker na sredinu prostora

Bezbednost:

- Mekani prostor za doskok
- Organizovana grupa
- Prikladan prostor za zaletе

Oprema:

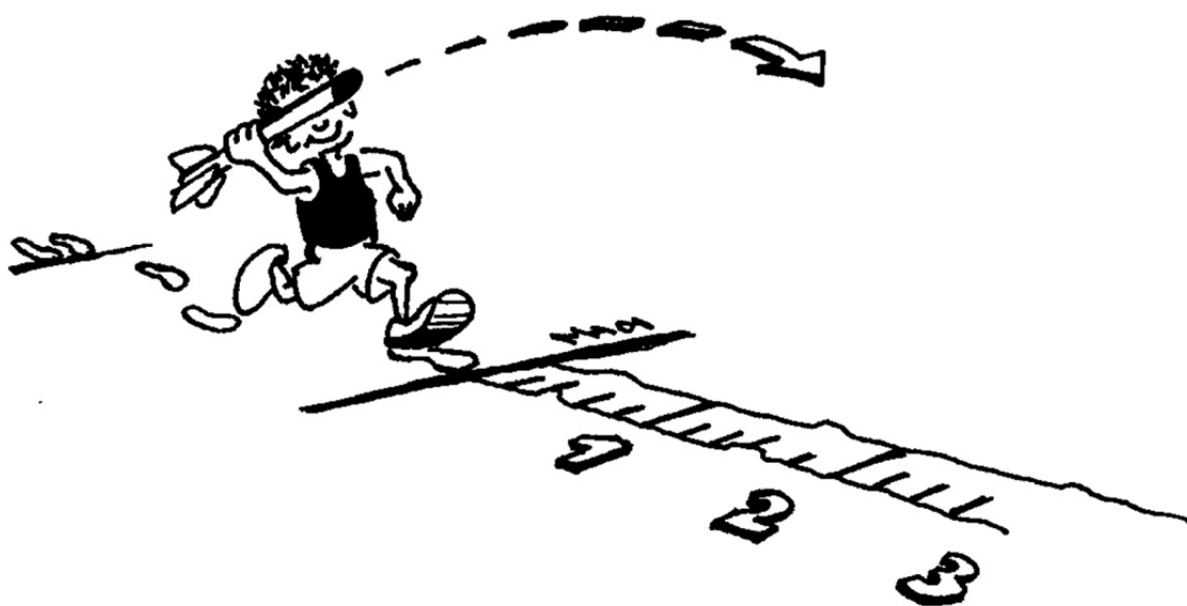
- Markeri, prečke
- Jedna merna traka

(*) Ova trenažna situacija je validna za troskok sa kratkim zaletom i za skok u dalj s kratkim zaletom.

Edukativne kartice: Bacanje koplja za decu

Analiza situacije: Bacačke discipline zahtevaju kontrolu kako putanje tako i izvođenja bacanja sa jednom savijenom rukom posle kratkog zaleta.

Bezbednost učesnika: Potrebna oprema kao i sam cilj - preciznost trebalo bi da reše problem bezbednosti. Međutim, preporuka je da se organizuje grupa, vreme i mesto, da bi se učesnici upoznali sa pravilima bezbednosti tokom takmičenja u bacanju.



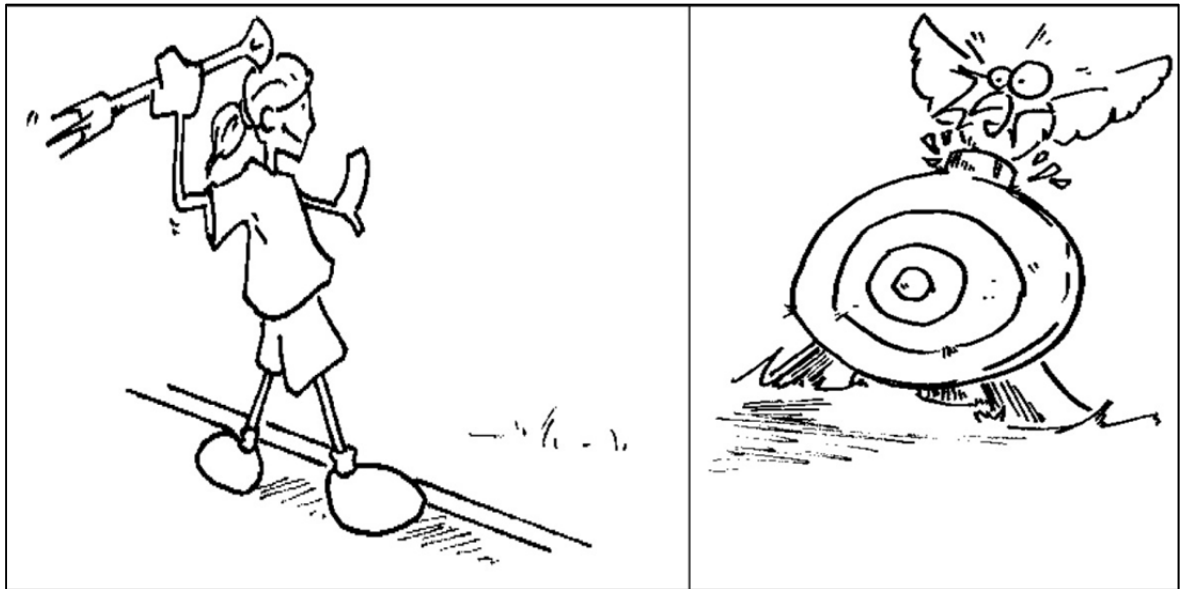
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Bacanje koplja za decu

Cilj: Da se uvežba bacanje jednom savijenom rukom

Predložena situacija: Bacati bezbedan i lagani predmet (najviše 0.5 kg) ka meti jednom rukom iz stajaćeg položaja i sa nogama koje su u paralelnom položaju. Ruka kojom se vrši bacanje treba da bude visoko podignuta, iznad visine ramena.

Ponašanje početnika: Početnici su skloni da se zgrče ili da pomeraju telo, što negativno utiče na preciznost bacanja.



Instrukcije za vežbu:

- Osa tela mora da bude u pravoj liniji
- Lice je okrenuto ka meti, a oči uprete u metu
- Ruka kojom se vrši bacanje se podiže iznad visine ramena

Značajne stavke:

- Pravi položaj tela (karlica je fiksirana)
- Ruku držati iznad horizontalnog nivoa ramena
- Iskoristiti elastičnost ramena

Postupno učenje:

- Menjati lagana pomagala
- Menjati mete
- Raditi vežbe kao da su u pitanju individualne ili kolektivne igre

Bezbednost:

- Koristiti sigurno pomagala
- Organizovati grupu
- Organizovati tok vežbe

Oprema:

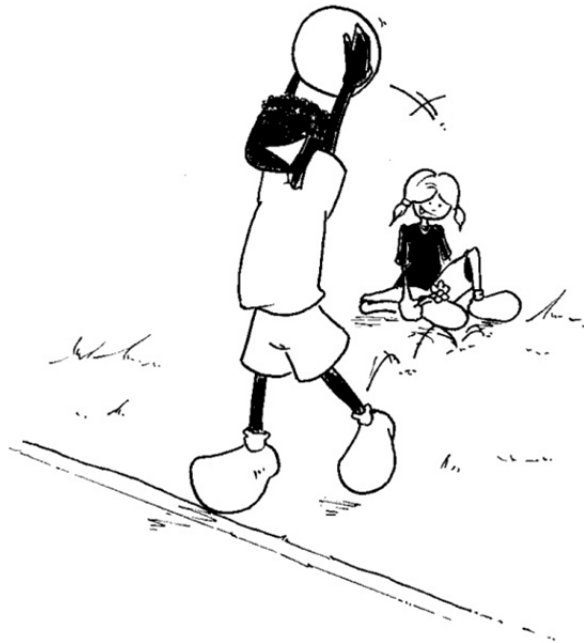
- Različita pomagala za bacanje
- Mete

Edukativna kartica 2: Bacanje koplja za decu

Cilj: Unaprediti zalet

Predložena situacija: Napraviti 3 koraka hodajući i baciti loptu ili laganu medicinku.

Ponašanje početnika: Početnici će zastati pre bacanja, a njihova bedra će se pomeriti unazad kao posledica ubrzanja izazvanog medicinkom.



Instrukcije za vežbu:

- Bacati sa odrazom na levu nogu (za desnoruke bacače)
- Loptu držati visoko iznad glave

Značajne stavke:

- Ne sme da se stane i onda baca
- Nastaviti kretanje u napred posle bacanja
- Gladati u pravcu bacanja
- Ruke držati visoko iznad glave kad se baca

Postupno učenje:

- Menjati putanju (visoka, niska, prava itd.)
- Vežbati odraz sa obe strane
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Koristiti bezbedne predmete
- Organizovati grupu
- Organizovati tok
- Ravna površina

Oprema:

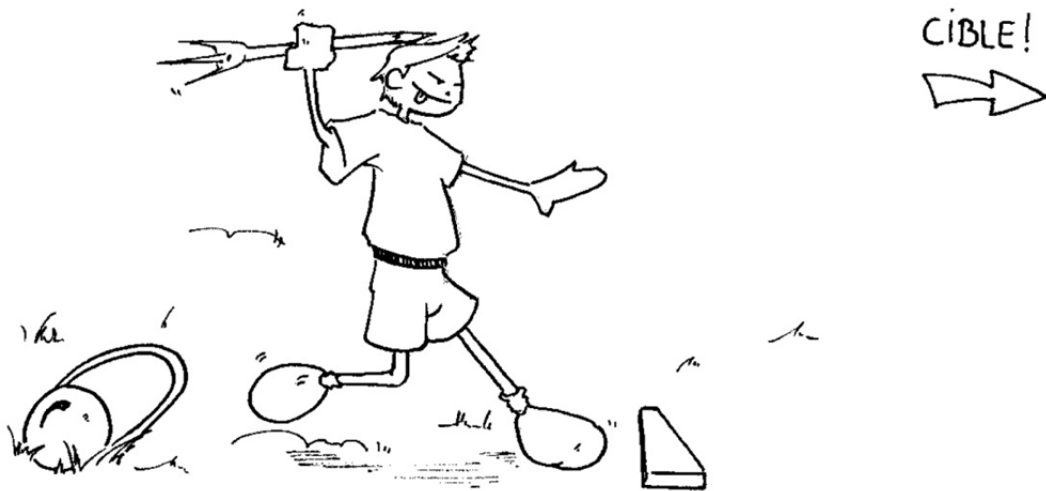
- Različiti predmeti za bacanje
- Mete

Edukativna kartica 3: Bacanje koplja za decu

Cilj: Preciznost putanje

Predložena situacija: Posle tri koraka, izvesti sekvencu od tri bacanja u metu sa jednom savijenom rukom i lakim i svaki put drugim pomagalom; ili baciti 3 različita pomagala ka 3 različite mete (pomagala smeju da budu teška najviše 0.5 kg).

Početničko ponašanje: Početnici se teško prilagođavaju bacanju pod promenjenim okolnostima (pomagalo, odstojanje): česta je velika nepreciznost kod ove vežbe.



Instrukcije za vežbu:

- Tokom bacanja ne dovesti telo u neprirodan položaj
- Ostati licem okrenuti meti, sa pogledom na meti

Značajne stavke:

- Doseći metu
- Biti okrenut licem prema meti
- Nije dozvoljeno da se stane i baca
- Nastaviti sa kretanjem u napred posle bacanja

Postupno učenje:

- Menjati oblike bacanja
- Menjati mete
- Menjati sled bacanja (sekvence)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Koristiti bezbedna pomagala
- Organizovati grupu
- Organizovati tok vežbe
- Ravno tlo

Oprema:

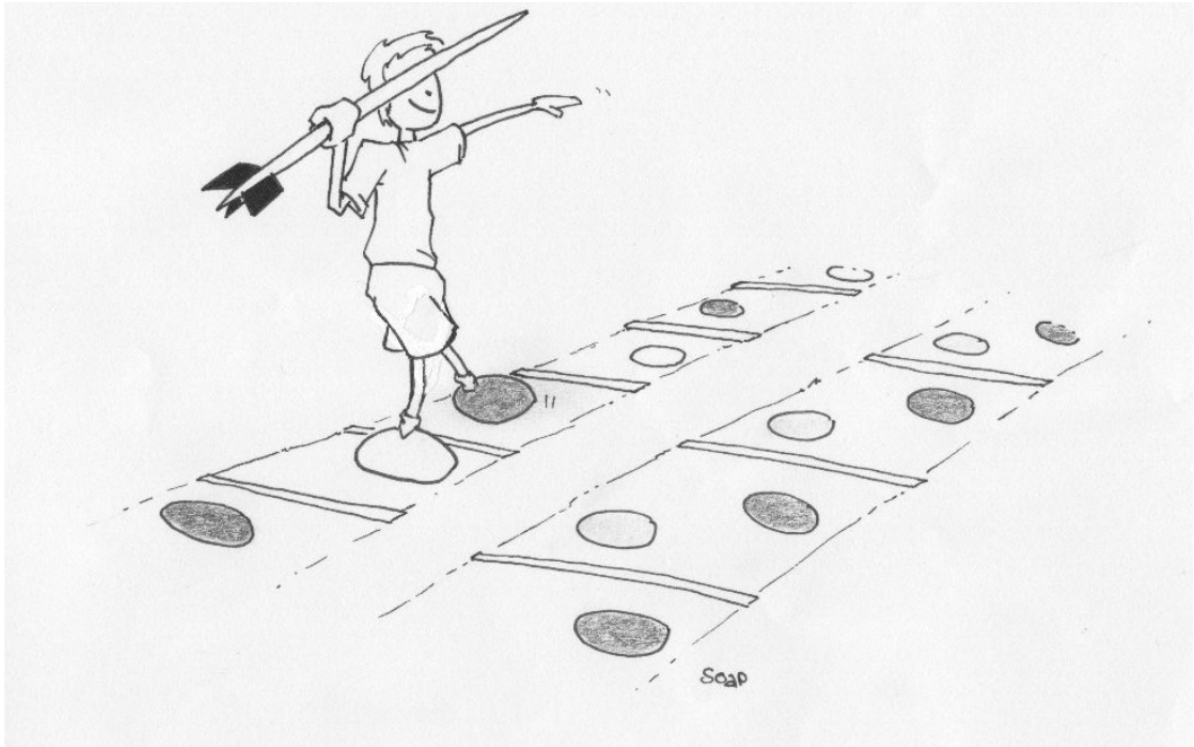
- Različita pomagala za bacanje
- Mete

Edukativna kartica 4: Bacanje koplja za decu

Cilj: Vežbati zalet sa trčanjem postrance - noga preko noge

Predložena situacija: Učesnici trče nekoliko uzastopnih deonica postrance držeći dečje koplje.

Ponašanje početnika: Koraci noga preko noge, postance su nepoznati početnicima tako da se teško navikavaju na korake noga-preko-noge, naročito ako startuju sa „loše“ noge. Potpuno će zaboraviti da kontrolišu koplje (koplje se njiše s jedne na drugu stranu i gubi pravac bacanja).



Instrukcije za vežbu:

- Držati koplje u pravcu bacanja
- Pokušajte da vam koraci budu od pomoći

Značajne stavke:

- Ići sigurnim „noga-preko-noge“ korakom
- Koplje je stabilno i u pravcu cilja

Postupno učenje:

- Menjati odstojanje
- Bistra voda (male reke)
- Koristiti duže koplje

Bezbednost:

- Organizovanje grupe
- Jasno markiran prostor za vežbe bacanja

Oprema:

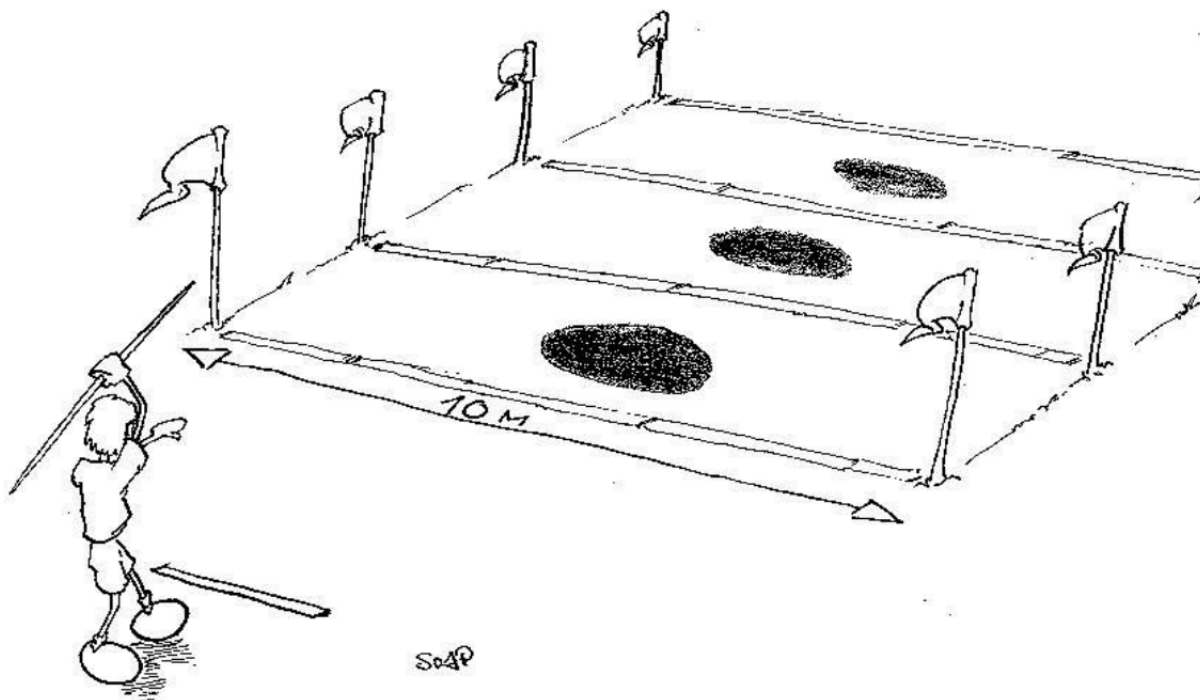
- Vertikalni markeri
- Različita koplja

Edukativna kartica 5: Bacanje koplja za decu

Cilj: Upriličiti kompletan pokret bacanja sa kratkim zaletom

Predložena situacija: Ostvariti bacanje iz trka ka obeleženom prostoru: zaletišće od 5 m dužine i mete na odstojanju od 10, 15 i 20 m daljine (koristiti zgodna i lagana pomagala koja nisu teža od 0.5 kg).

Ponašanje početnika: Početnicima je teško da spoje zalet i bacanje u jedan kompletan pokret. Zalet postrance podrazumeva malo precizniju putanju.



Instrukcije za vežbu:

- Uzeti normalan zalet
- U fazi bacanja ostati okrenut meti

Značajne stavke:

- Pravilne putanje
- Prebaciti težinu na nogu koja je oslonac, telo sa povija u napred u pravcu bacanja
- Koplje se baca visoko iznad prostora za bacanje i telo je na liniji

Postupno učenje:

- Menjati odstojanja do mete
- Menjati koplja

Bezbednost:

- Organizovanje grupe
- Obeležen prostor

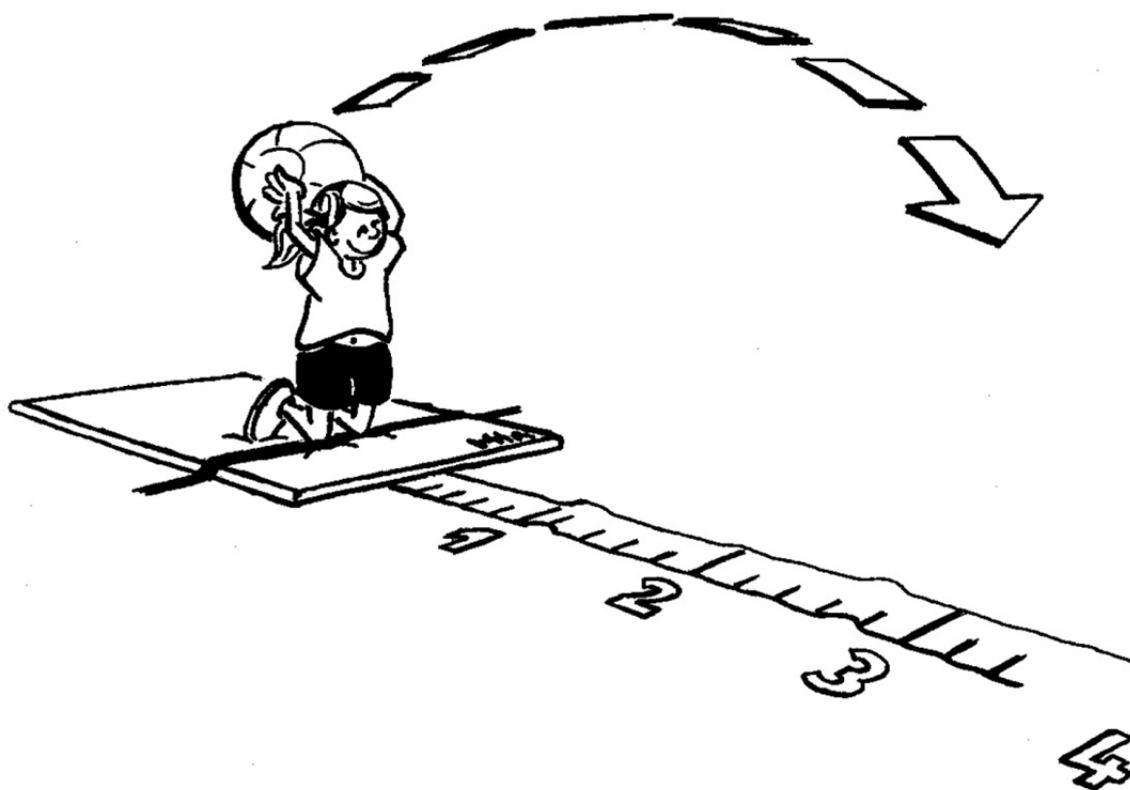
Oprema:

- Različita koplja
- Vertikalni markeri

Edukativne kartice: Bacanje iz klečećeg položaja

Analiza situacije: Ova bacačka disciplina omogućava mladom sportisti da eksperimentiše u relativno ugodnom položaju: snaga izbačaja se prenosi bedrima uz prethodno istezanje ramena.

Bezbednost učesnika: Učesnik kleči na mekom tlu (prostirci, pesku, travi). Ustanoviti težinu medicinke: uvek birati lakšu (1 kg, 1.5 kg).



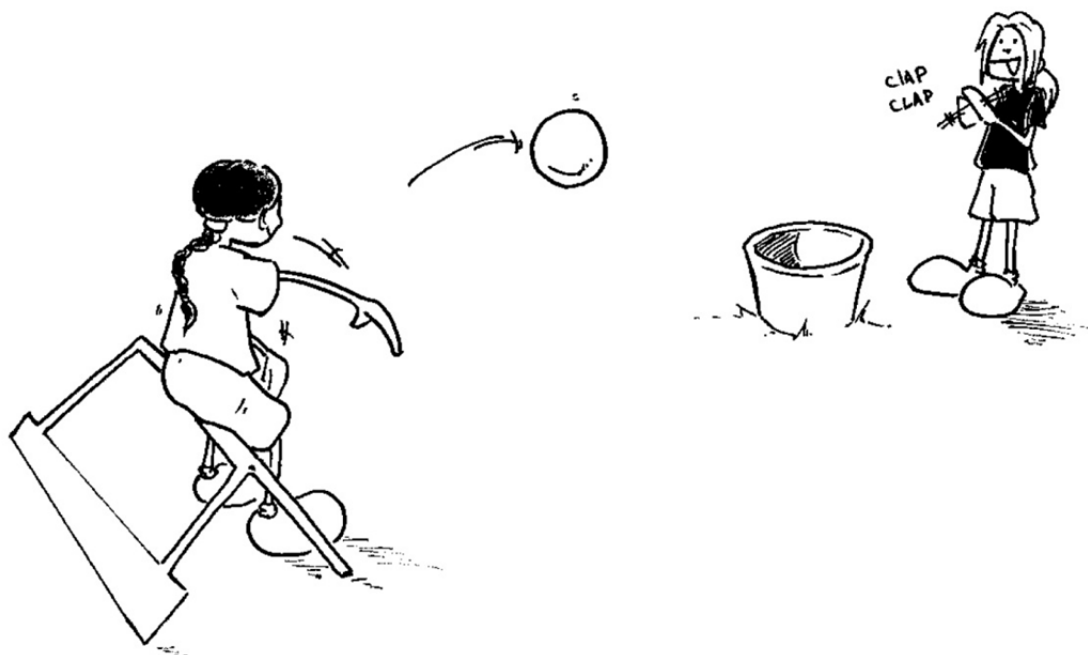
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Bacanje iz klečećeg položaja

Cilj: Probati bacanje u drugim položajima samo ne u stojećem

Predložena situacija: Iz sedećeg položaja na uzdignutom postolju, pokrenuti gornji deo tela da bi inicirali ubrzanje pomagala koje je bačeno ka meti (lagano pomagalo: najviše 1 kg)

Ponašanje početnika: Početnici često pokušavaju da nađu snagu u neprirodnim pokretima tela. To je pogubno za preciznost bacanja.



Instrukcije za vežbu:

- Sedenje u uravnoteženom/sigurnom položaju
- Držati čvrsto pomagalo koje se baca

Značajne stavke:

- Torzo inicira dugo i kontinuirano ubrzanje
- Ostvariti koordinaciju između torzoa i ruku
- Precizne putanje

Postupno učenje:

- Menjati pomagala
- Menjati odstojanja i putanje
- Menjati položaj pomagala koje se baca (iznad glave, u visini grudi, s L/D strane)
- Nastaviti vežbanje kao da je u pitanju individualna ili kolektivna igra

Bezbednost:

- Stabilna „sedišta“
- Organizovati grupu
- Bezbedna pomagala za bacanje
- Prioritet se daje preciznosti

Oprema:

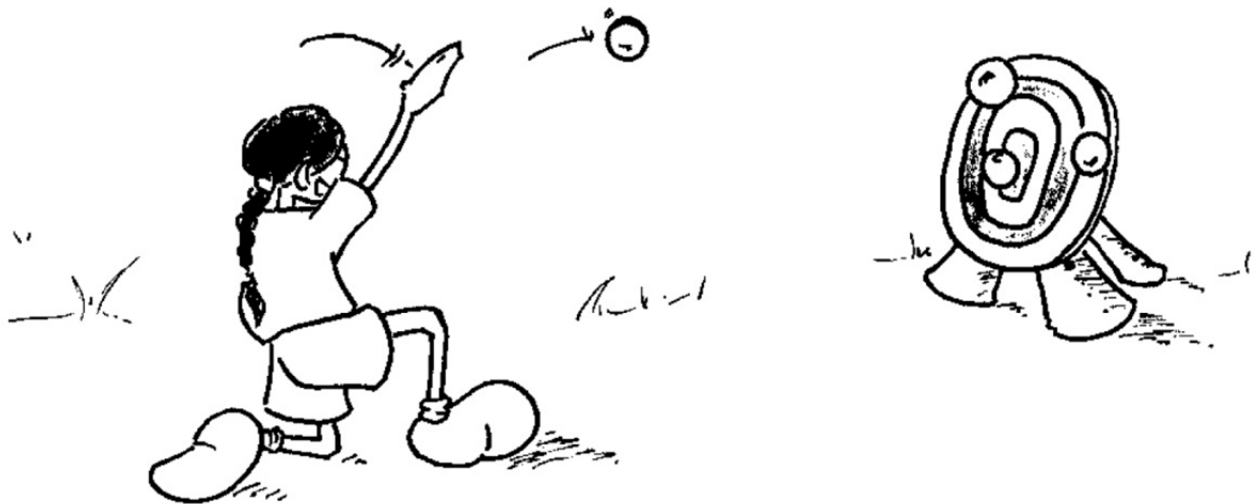
- Sedišta
- Različita pomagala za bacanje
- Mete

Edukativna kartica 2: Bacanje iz klečećeg položaja

Cilj: Poboljšati bacačku aktivnost pomoću gornjeg dela tela

Predložena situacija: Klečeći na jednom kolenu, pokrenuti gornji deo tela da bi se iniciralo ubrzanje pomagala bačenog ka meti (koristiti lagana pomagala od najviše 1 kg).

Ponašanje početnika: Početnici često gube ravnotežu tokom bacanja.



Instrukcije za vežbu:

- Zadžati stabilan položaj
- Blokirati karlicu tokom bacanja

Značajne stavke:

- Trup inicira dugo i kontinuirano ubrzanje
- Ostvariti koordinaciju između trupa i ruku
- Precizne putanje

Postupno učenje:

- Menjati pomagala
- Menjati odstojanja i putanje
- Menjati položaj predmeta koji se baca (iznad glave, u visini grudi, s L na D)
- Nastaviti sa vežbanjem kao da je u pitanju igra

Bezbednost:

- Mekano zemljište za klečeći položaj
- Organizovanje grupe
- Bezbedni predmeti za bacanje
- Prioritet se daje preciznosti

Oprema:

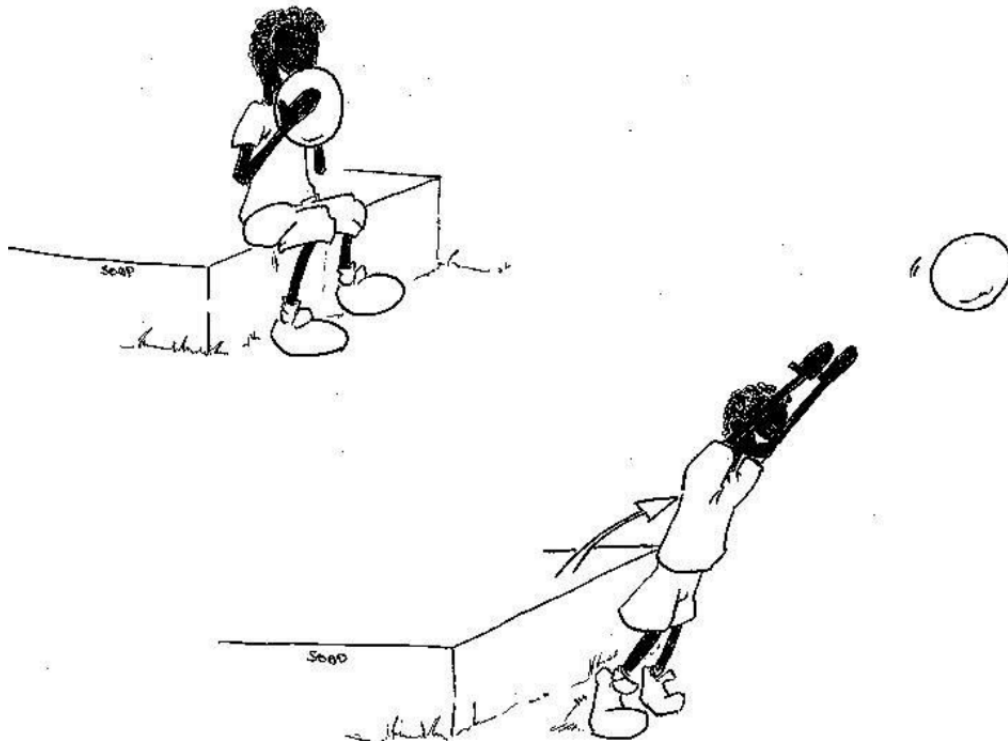
- Podloga ako je potrebno
- Različita pomagala za bacanje
- Mete

Edukativna kartica 3: Bacanje sa kolena

Cilj: Naučiti kako generirati snagu donjih ekstremiteta

Predložena situacija: Počinje se u sedećem položaju. Učesnici treba da pomere kolena u napred i izvedu bacanje snagom svojih donjih ekstremiteta (pomagalo od najviše 2 kg).

Ponašanje početnika: Početnici najčešće anticipiraju kretnje svojih ruku. Najčešće to povlači za sobom kretnju unazad iz bokova tokom istezanja tela.



Instrukcije za vežbu:

- Bacati posle kretnje nogu
- Gubitak ravnoteže u napred

Značajne stavke:

- Pokret kolena u napred da bi se pozicionirala bedra
- Odraz nogama
- Uspostaviti koordinaciju ruku
- Karlični pojas zategnut i čvrst da bi mogao da generira snagu

Postupno učenje:

- Menjati visinu starta
- Menjati pomagala
- Menjati oblike bacanja

Bezbednost:

- Medicinka odgovarajuće težine
- Tlo koje nije klizavo
- Organizacija grupe

Oprema:

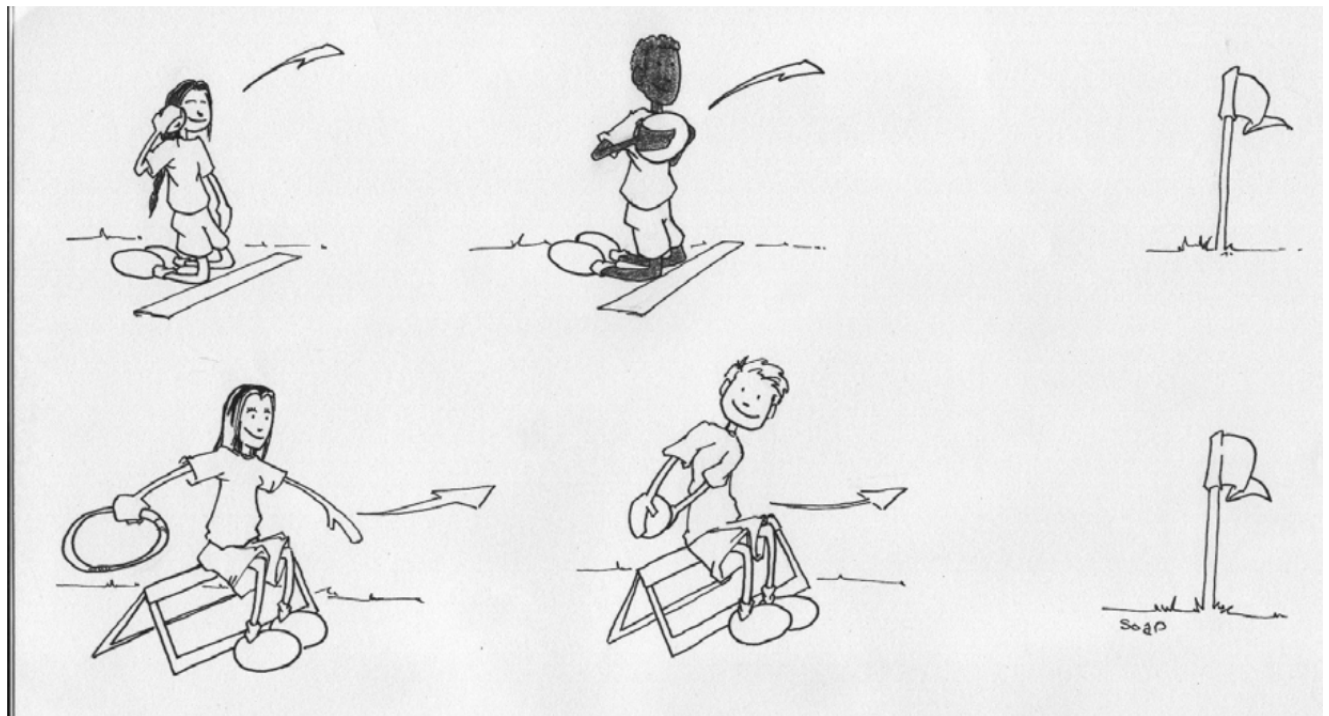
- Jedna medicinka
- Oprema za sedenje

Edukativna kartica 4: Bacanje sa kolena

Cilj: Probati različite forme bacanja iz klečećeg i sedećeg položaja

Predložena situacija: Iz klečećeg položaja izvoditi bacanja različitim pomagalima odgovarajuće težine. Bacanja se izvode sa desnog ramena, onda sa levog ramena, sa visine grudi, iz rotacionog okreta u desno i levo, ispruženom rukom (bacanje pomagala različite težine zavisi od oblika, ali maksimalna težina je 1 kg).

Ponašanje počenika: Početnici nisu u stanju da izvedu ijedno ispravno bacanje jer ne koriste svoje butine i karlicu za izbačaj.



Instrukcije za vežbu:

- Blokirati bedra
- Generirati ubrzanje iz bočnog zabačenog položaja kako bi izazvali kretnju u napred.

Značajne stavke:

- Ne padati dok bacate
- Gubitak ravnoteže u napred posle bacanja
- Nastojati da se baca u vis

Postupno učenje:

- Promena pomagala koje se baca (oblik, težina)
- Menjati hvat na pomagalu
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Mekano tlo za klečeći položaj
- Bezbedna pomagala za bacanje

Oprema:

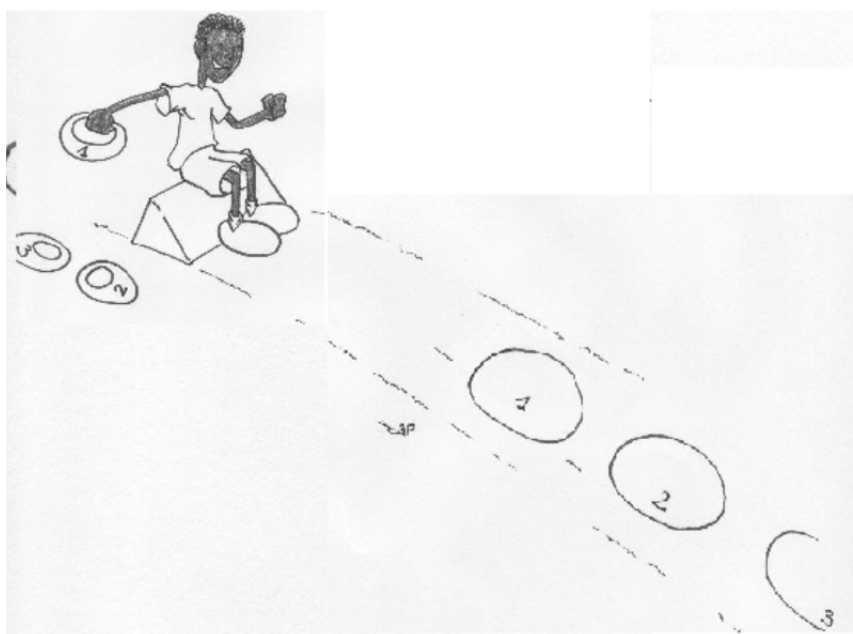
- Različiti predmeti
- Meta

Edukativna kartica 5: Bacanje sa kolena

Cilj: Sposobnost kontrolisanja putanje u klečećem i sedećem položaju.

Predložena situacija: Iz klečećeg ili sedećeg položaja bacati slična ili različita pomagala ka metama koje se nalazi na različitim odstojanjima. U slučaju rotacionog bacanja, pomeriti bacača dešnjaka malo u levo od mete (koristiti različite predmete od najviše 1 kg težine).

Ponašanje početnika: Početnici ne mogu da stoje mirno između dva bacanja (padanje, kretanje ramena unazad, itd). Teško im je da budu precizni.



Instrukcije za vežbe:

- Ostati u zategnutom položaju tokom bacanja
- Gledati u pravcu mete
- Posle izbačaja, ramena/pogled ka meti

Značajne stavke:

- Odraditi potrebne vežbe
- U fazi povrata, telo čvrsto ili neuravnoteženo u pravcu bacanja
- Izvesti bočne putanje u vis.

Postupno učenje:

- Menjati pomagala i hvat
- Menjati odstojanja
- Menjati redosled meta

Bezbednost:

- Bezbedna pomagala
- Organizacija grupe
- Prioritet ima preciznost pre nego dužina hitca

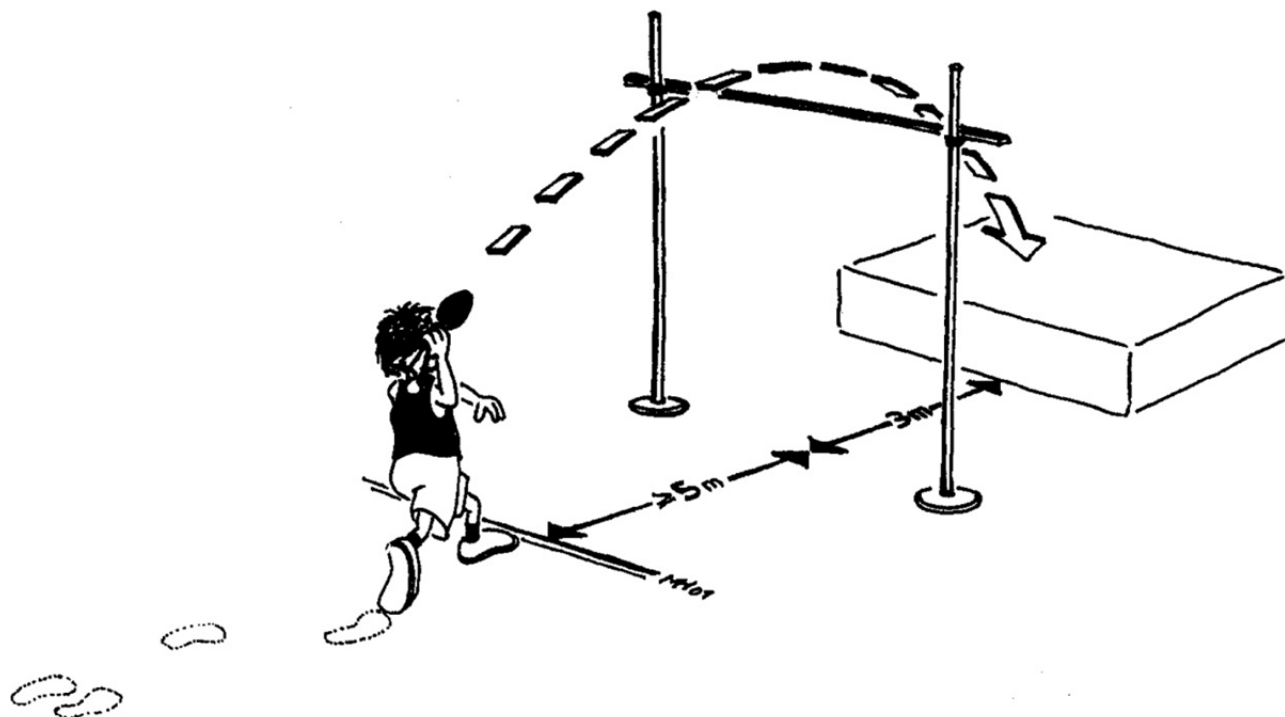
Oprema:

- Podmetači ili sedišta
- Različita pomagala
- Mete

Edukativne kartice: Precizno bacanje

Analiza situacije: Baciti lagano pomagalo ka meti. Ovladati ravnotežom i kontrolisati zanošenje i snagu izbačaja.

Bezbednost učesnika: Odabrati bezbedna pomagala za bacanje i organizovanu grupu za vežbanje bacanja su svakako najbolji načini da se smanji rizik od opasnosti na najmanju moguću meru.



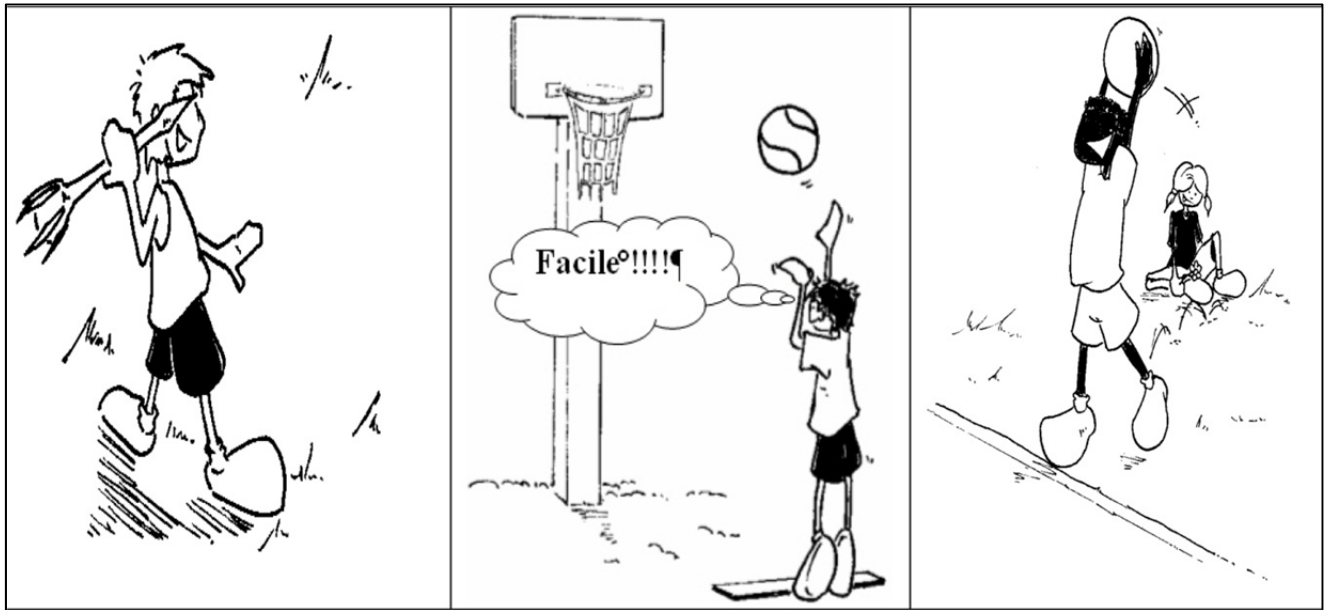
Događaj IAAF dečje atletike

Edukativna kartica 1: Precizno bacanje

Cilj: Poboljšati preciznost i pravilnost bacanja

Predlog situacije: Da bi se spremilo takmičenje, bilo kakva vežba je od koristi. Variranje i ponavljanje vežbi će samo po sebi doneti poboljšanje.

Ponašanje početnika: Početnici su nespretni uglavnom zbog lošeg položaja tela i loše kontrole tenzije mišića.



Instrukcija za vežbu:

- Proveriti čvrstinu tela
- Pogledati izvedeno bacanje

Značajne stavke:

- Preciznost u bacanju
- Telo ostaje uspravno posle izvedenog bacanja

Postupno učenje:

- Različita pomagala
- Visoke, niske, mete prosečne visine
- Menjati pomagala tokom vežbe bacanja
- Menjati mete tokom vežbe bacanja
- Izvoditi jača, slabija i nasumična bacanja
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupa
- Bezbedna pomagala za bacanje

Oprema:

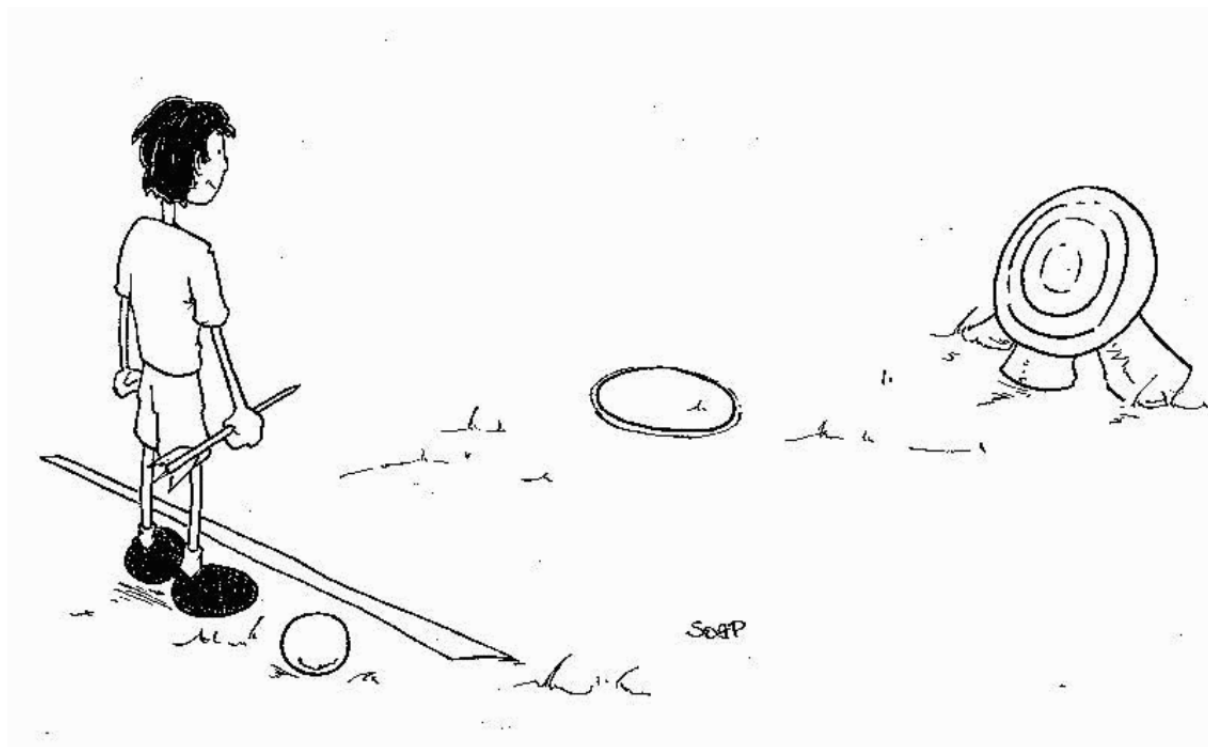
- Različita pomagala za bacanje
- Različite mete

Edukativna kartica 2: Precizno bacanje

Cilj: Savladati bacanje različitih predmeta ka različitim metama sa potrebno preciznošću

Predložena situacija: Mladim atletičarima se daje mogućnost da vežbaju gađanje u metu različitim pomagalicama za bacanje ka mnogobrojnim metama. Bacač bira metu u zavisnosti od pomagala za bacanje koje mu je na raspolaganju.

Ponašanje početnika: Početnici su nespretni zbog pogrešnog kretanja tela i loše kontrole tenzije mišića.



Instrukcije za vežbu:

- Proveriti čvrstinu tela
- Pogledati izvedeno bacanje
- Pažljivo birati mete u skladu sa pomagalicama za bacanje

Značajne stavke:

- Preciznost u bacanju
- Telo ostaje uspravno posle izvedenog bacanja

Postupno učenje:

- Različita pomagala
- Visoke, niske ili mete prosečne visine
- Menjati pomagala tokom vežbe bacanja
- Menjati mete tokom vežbe bacanja
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupa
- Bezbedna pomagala za bacanje

Oprema:

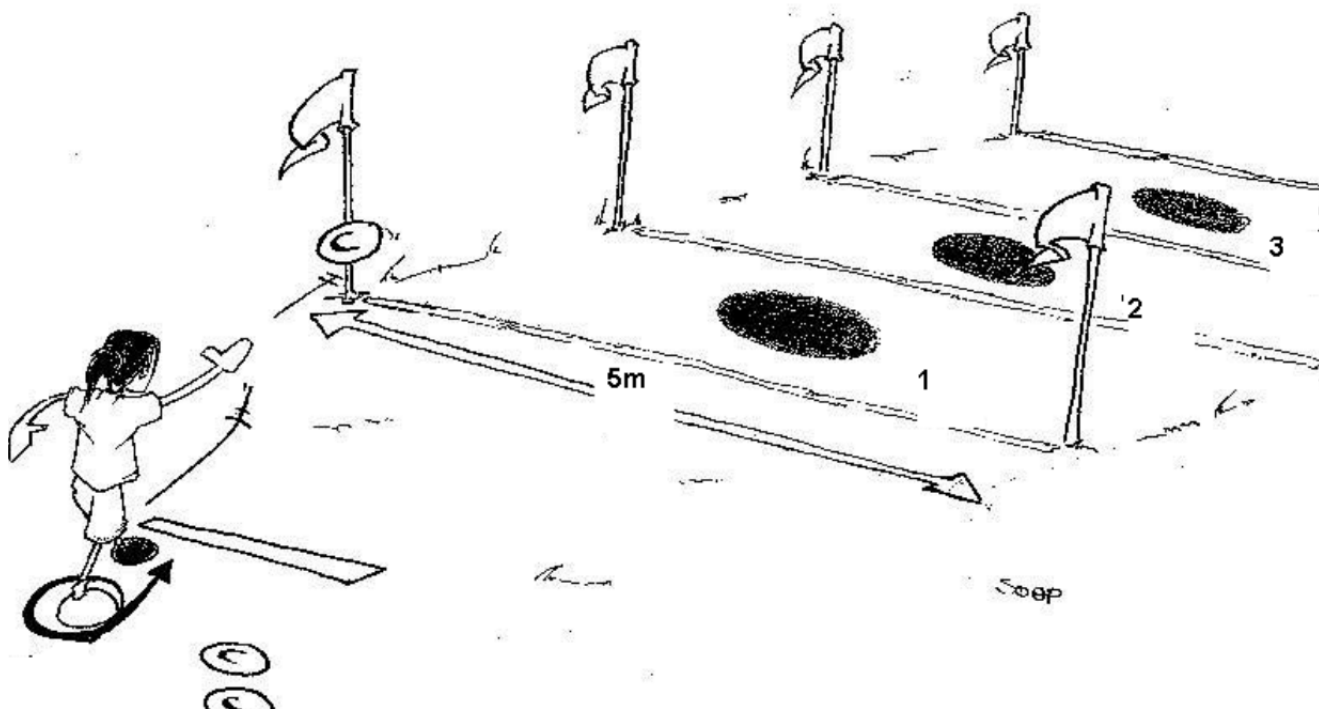
- Različita pomagala za bacanje
- Različite mete

Edukativna kartica 3: Precizno bacanje

Cilj: Savladati bacanje različitih pomagala ka različitim metama sa potrebnom preciznošću

Predložena situacija: Deca imaju zadatak da odrade niz bacanja sličnih pomagala ka zadatom cilju menjajući rastojanja (+, -, =, itd)

Ponašanje početnika: Početnici su nespretni zbog pogrešnog kretanja tela i loše kontrole tenzije mišića.



Instrukcije za vežbu:

- Poštovati date instrukcije u vezi mete
- Proveriti snagu(čvrstinu) tela
- Pogledati izvedeno bacanje

Značajne stavke:

- Preciznost bacanja
- Telo ostaje uspravno posle izvedenog bacanja

Postupno učenje:

- Izvesti jača, slabija ili nasumična bacanja (123, 321, 123, itd.)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedna pomagala za bacanje

Oprema:

- Različita pomagala za bacanje
- Različite mete

Edukativna kartica 4: Precizno bacanje

Cilj: Poboljšati preciznost bacanja iz vrlo stabilnih položaja

Predlog situacije: Iz sedećeg ili klečećeg položaja početnici treba da bacaju različita pomagala (različitih oblika, težine = 1 kg maksimalno) ka različitim metama

Ponašanje početnika: Početnici su nespretni zbog pogrešnih telesnih kretnji i loše kontrole mišićne tenzije.



Instrukcije za vežbu:

- Proveriti snagu(čvrstinu) grudi
- Pogledati izvedeno bacanje

Značajne stavke:

- Preciznost bacanja
- Grudi su okrenute prema meti po izvršenom izbačaju

Postupno učenje:

- Različita pomagala
- Visoke, niske ili mete prosečne visine
- Menjati pomagala tokom vežbe bacanja
- Menjati mete tokom vežbe bacanja
- Izvoditi jača, slabija i nasumična bacanja
- Kod rotacionih bacanja, pomeriti bacača - dešnjaka u levo od meta (obrnuto za levoruke bacače)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupa
- Bezbedna pomagala za bacanje
- Prepona, stolica, klupa itd.

Oprema:

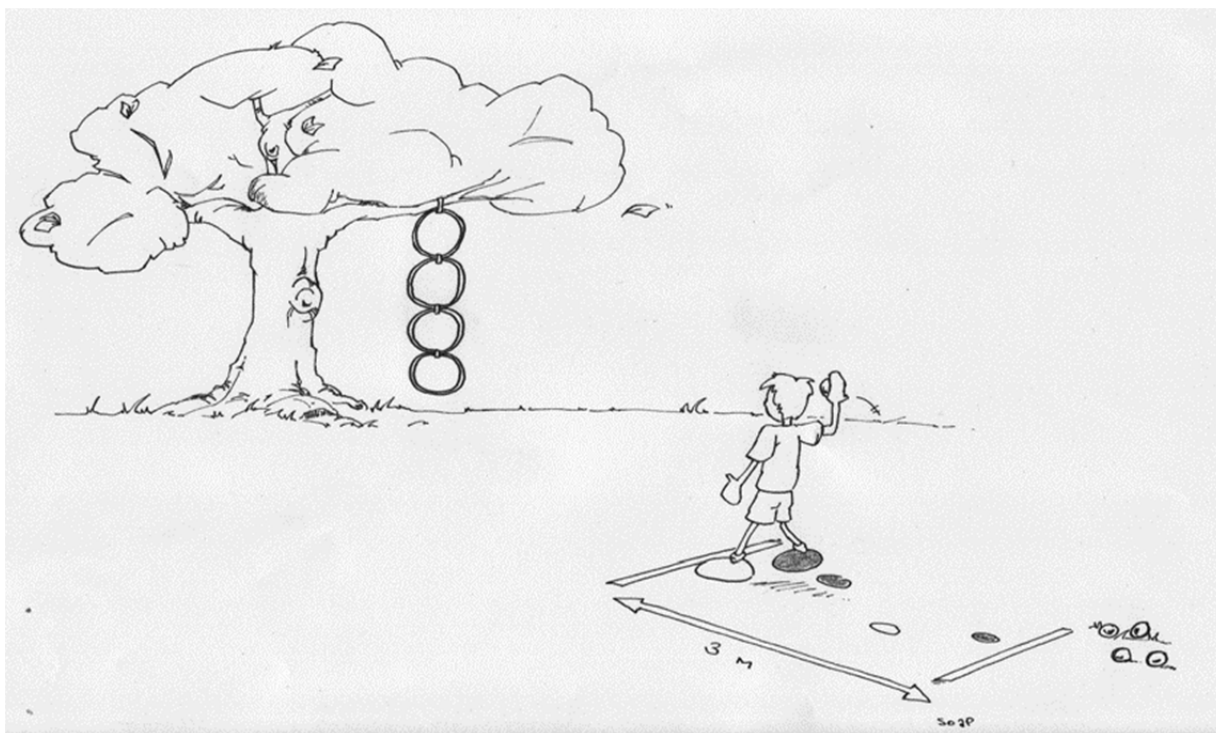
- Različita pomagala za bacanje
- Različite mete

Edukativna kartica 5: Precizno bacanje

Cilj: Precizno bacanje iz koračaja

Predlog situacije: Posle nekoliko koračaja početnici bacaju različita pomagala (različitih oblika, težina najviše 1kg) iz različitih položaja ka različitim metama.

Ponašanje početnika: Početnici su nespretni zbog lošeg kretanja tela i loše kontrole mišićne tenzije.



Instrukcije za vežbu:

- Savladati ravnotežu po izbačaju
- Pogledati izvedeno bacanje

Značajne stavke:

- Preciznost u kretnjama
- Ravnoteža u fazi izbačaja
- Grudi/pogled su okrenuti ka cilju nakon izbačaja

Postupno učenje:

- Različita pomagala, različita odstojanja
- Menjati pomagala tokom vežbe bacanja
- Kod rotacionih bacanja, pomeriti desnorukog bacača na levo od mete (učiniti odgovarajuće za levorukog bacača)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Organizacija grupe
- Bezbedna pomagala za bacanje

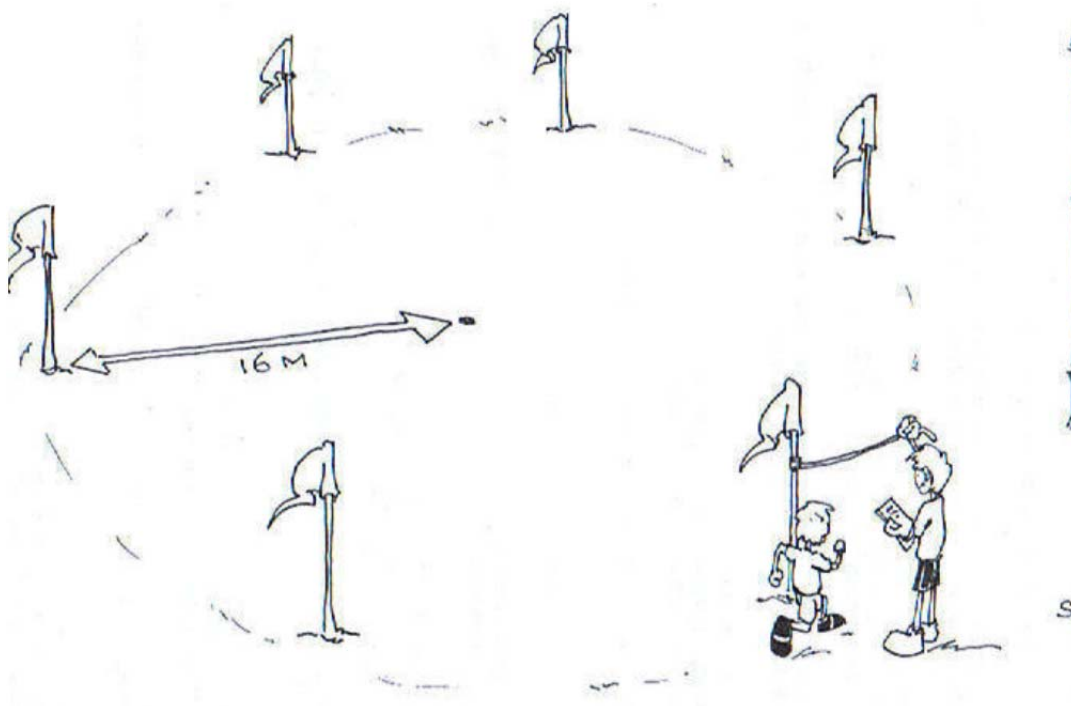
Oprema:

- Različita pomagala za bacanje
- Različite mete

Edukativne kartice: Progresivna izdržljivost

Analiza situacije: Predloženi kurs podrazumeva stavljanje akcenta na kontrolu brzine i aerobne sposobnosti učesnika. Ovaj događaj podrazumeva strategiju štednje (energije) koja se implementira na početku trke.

Instrukcije za bezbednost učesnika: da nema opasnosti na predviđenoj stazi; iscrpna uputstva pre nego što vežba počne



Otvoranje kapija: 5" prema planu takmičenja



Događaj IAAF dečje atletike

NAPOMENA: Ove edukativne kartice važe i za trku 1000 m Izdržljivosti za uzrast 11/12 godina - oni ne moraju da prođu nikakav poseban program obuke.

Edukativna kartica 1: Progresivna izdržljivost

Cilj: Poboljšati kontrolu brzine trčanja

Predlog situacije: Trčeci relativno kratke deonice (od 50 do 200 m), učesnici izvršavaju „brzinske ugovore“. Suptilno savladavanje pojmova kao što su: idi brže, sporije.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problem da precizno kontrolišu nivoe brzine. Imaju tendenciju da trče ili previše brzo ili previše sporo.



Instrukcije za ovu vežbu:

- Disati ravnomerno
- Biti veoma opušten tokom trke

Značajne stavke:

- Poštujte brzinske ugovore
- Držite ravnomeran korak
- Popraviti tehniku trčanja
- Kontrola disanja

Postupno učenje:

- Menjati rastojanja i nivoe brzine
- U datom vremenu istrčati različite distance na zatvorenom prostoru (staze na trkalištu, na primer)
- Trčati na različitim stazama (sa bankinama, itd)
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Kontrola srca
- Odgovarajuća brzina i odmor za oporavak

Oprema:

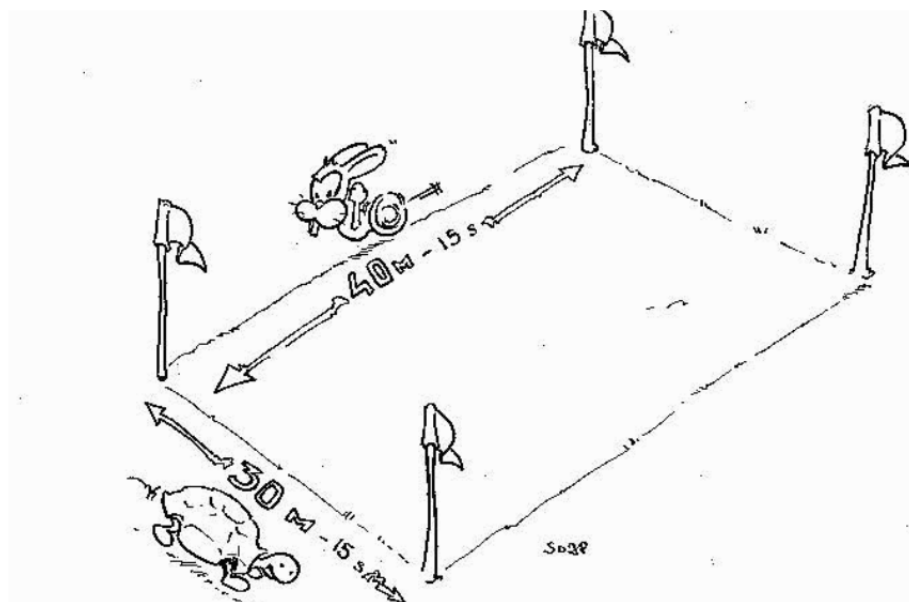
- Štoperica
- Markeri
- Merna traka

Edukativna kartica 2: Progresivna izdržljivost

Cilj: Kontrola sekvence - različit nivo brzine

Predlog situacije: Dati deci zadatak da povežu više deonica u jedan niz istrčan različitim tempom. Da bi organizacija bila jednostavnija, najbolje je da se trče različite deonice za isto zadato vreme (na pr.: trčati zajedno 40 m za 15" i 30 m za 15" na pravougaonom terenu).

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da kontrolišu tempo tokom cele deonice. Često čekaju signal za start da bi nastavili da trče ponovo. Ovakve promene su često suviše nagle i pogubne po snagu (energiju).



Instrukcije za vežbu:

- Ostvariti postepenu promenu tempa
- Biti opušten tokom trčanja

Značajne stavke:

- Imati kontrolu nad „brzinskim ugovorom“
- Disati lagano
- Tražiti način da se uštedi energija

Postupno učenje:

- Menjati tempo i deonicu koja se trči
- Odraditi sekvence sa postepenim ubrzanjem i postepenim usporenejm, itd.
- Vežbanje treba da se pretvori u igru (eksperiment: kojim tempom će oni trčati?)

Bezbednost:

- Bezbedne staze
- Prikladna brzina

Oprema:

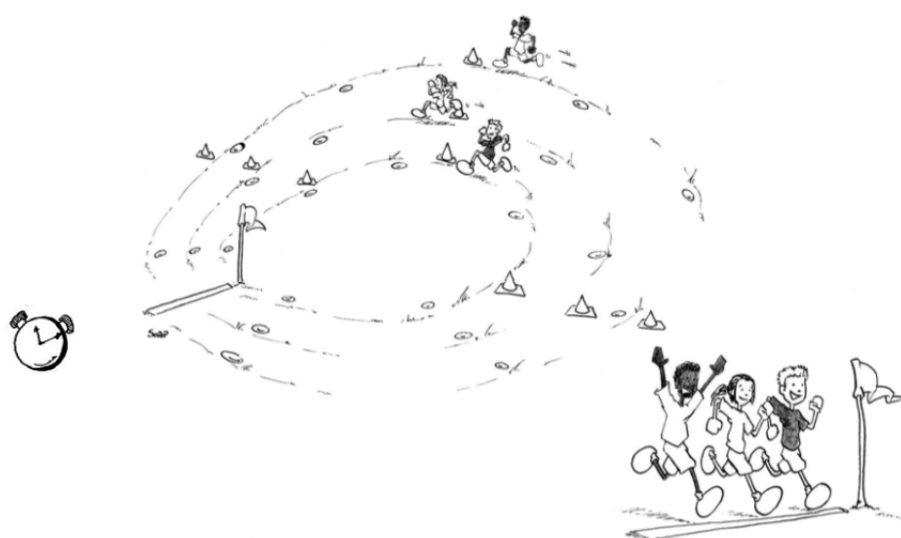
- Vertikalni markeri
- Jedna štoperica/jedna pištaljka

Edukativna kartica 3: Progresivna izdržljivost

Cilj: Da se poboljšaju pojedinačne aerobne sposobnosti

Predlog situacije: Na osnovu bodova dobijenih na prethodnom testu, trčanje se odvija na deonici u trajanju od 1' do 3', brzinom koja je jednaka (ili približna) brzini koja je zabeležena na 6 m-skom testu. Uvek predvideti vreme za oporavak, bar u dužini trajanja trke, čak ponekad, u dužini trajanja 1.5 trke, radi veće sigurnosti.

Ponašanje početnika: Početnici imaju problema da trče ravnomernom brzinom koja ne odgovara njihovom individualnom tempu.



Instrukcije za vežbu:

- Držati disanje pod kontrolom
- Trčati ravnomerno i relaksirano

Značajne stavke:

- Poštovati ugovor
- Držati se dobre tehnike trčanja
- Ponovo započeti trkačku sekvencu sa minimumom vremena oporavka (lagano disanje)

Postupno učenje:

- Menjati trkačke sekvence
- Meriti brzinu pulsa tokom faze oporavka
- Trčati na različitim terenima
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedna staza
- Kontrola rada srca

Oprema:

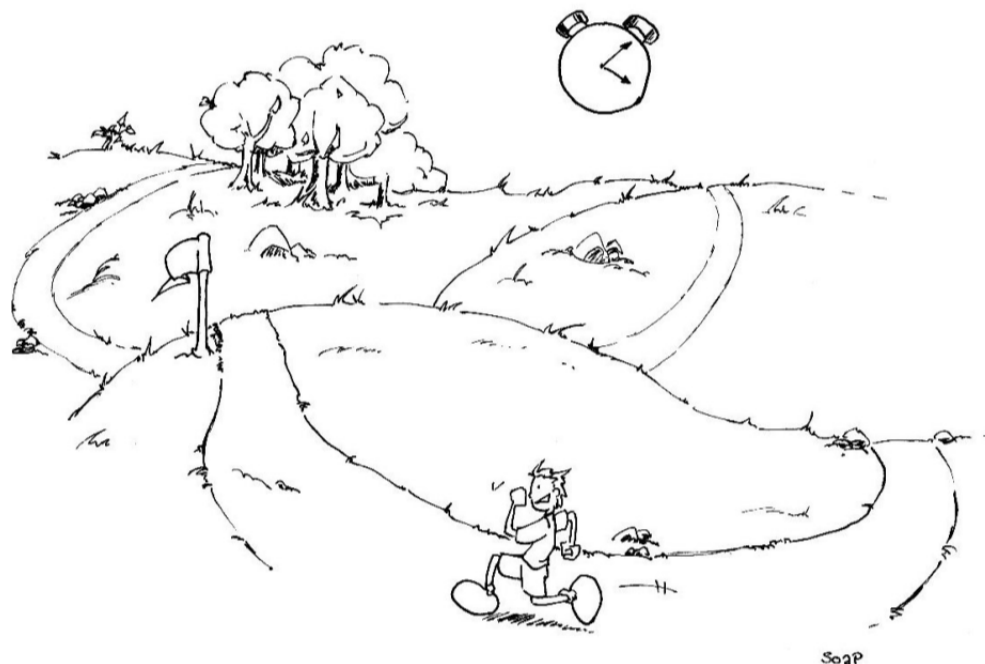
- Markeri, merna traka
- Štoperice

Edukativna kartica 4: Progresivna izdržljivost

Cilj: Kontrolisati sopstveni tempo na različitim stazama i deonicama

Predlog situacije: Obezbediti za atletičare različite staze (obale/nasipi, uzbrdice, nizbrdice itd.), što treba da im pomogne u kontroli sopstvene brzine (brže, sporije itd.)

Ponašanje početnika: Pratiti razne topografske oznake; početnici često imaju problema da slede naredbe „brže“/„sporije“. Njihova reakcija je obično da idu iz jedne krajnosti u drugu (mnogo sporije, mnogo brže).



Instrukcije za vežbu:

- Osetiti duboko u sebi sopstveni tempo
- Osluškivati sopstveno disanje
- Trčati što je ravnomernije moguće uprkos prirodi staze

Značajne stavke:

- Poštovanje ugovora
- Disati sa lakoćom
- Ravnomerno trčanje po pitanju tempa

Postupno učenje:

- Menjati staze
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedna staza
- Program trke prilagođen učesnicima

Oprema:

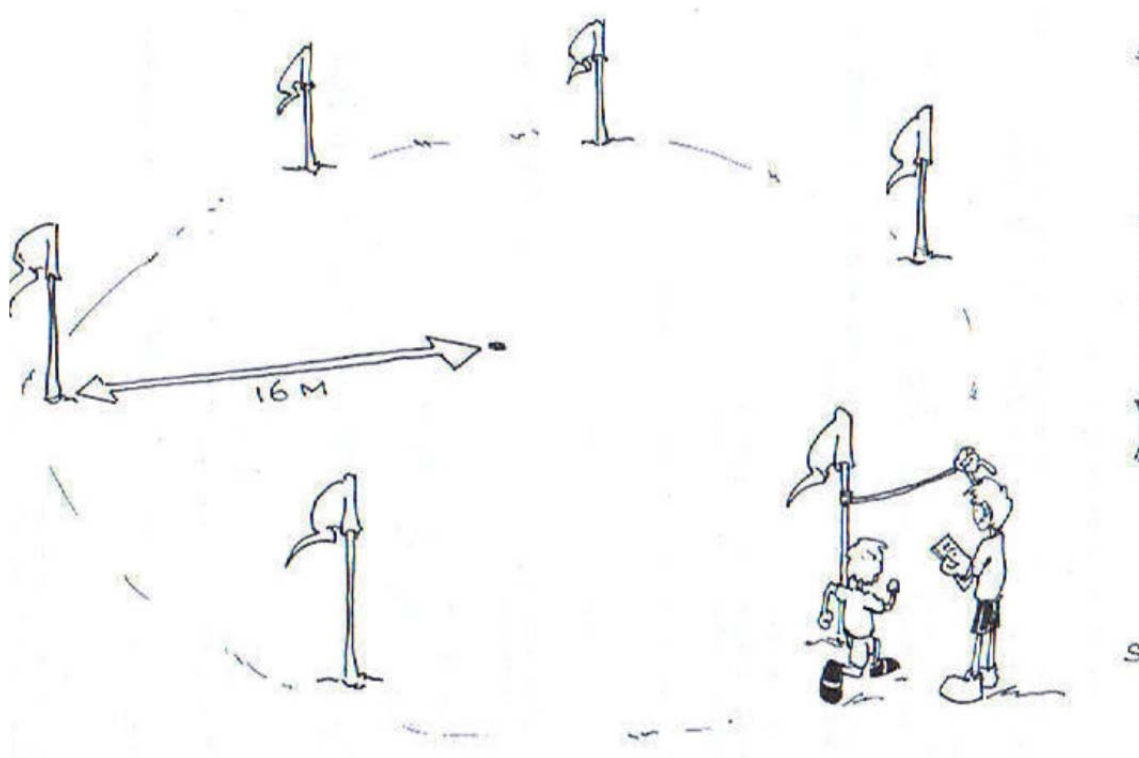
- Vertikalni markeri
- Jedna štoperica/uže za kapiju

Edukativna karta 5: Progresivna izdržljivost

Cilj: Savladati trku izdržljivosti

Predlog situacije: U formi mitinga (što se organizacije tiče), atletičar će biti suočen sa lepezom različitih trkačkih programa.

Ponašanje početnika: Početnici često imaju problema da kontrolišu svoj tempo sa potrebnom preciznošću. Često stižu prerano na kapiju i time ugrožavaju svoj rezultat u ovoj disciplini.



Instrukcije za vežbu:

- Trčati ravnomerno da bi sačuvali energiju
- Disati ravnomerno
- Prilagoditi se programu trke (brže, još brže itd)

Značajne stavke:

- Dolaske sinhronizovati sa otvaranjem kapija
- Disati sa lakoćom
- Ravnomeran tempo

Postupno učenje:

- Raznovrsnost programa
- Vežbanje treba da se pretvori u igru

Bezbednost:

- Bezbedna staza
- Program prilagođen učesnicima

Oprema:

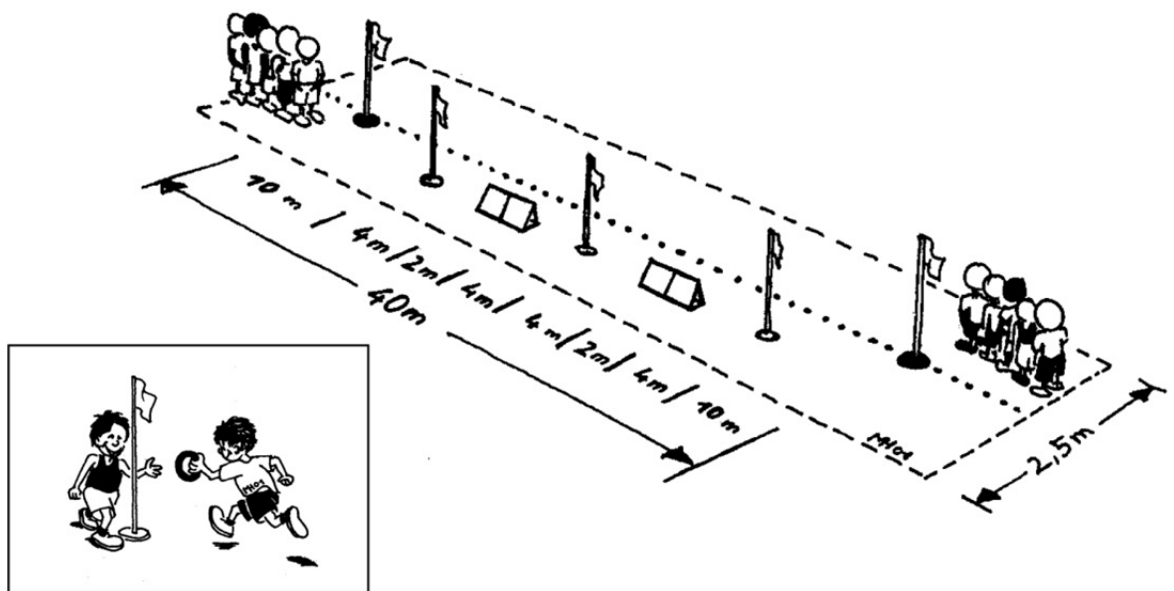
- Vertikalni markeri
- Jedna štoperica/uže za kapiju

Edukativna kartica: Sprint/prepone/slalom sa štafetom

Analiza situacije: Ovaj sprinterski događaj zahteva:

- Prilagođavanje ravnim i slalomskim/preponskim deonicama
- Savladavanje prepreka na obe strane
- Kontrola gornjih slobodnih segmenata

Bezbednost učesnika: Izborom prepreka i mekanog tla rešićete većinu problema vezanih za bezbednost. Vežba i trening su takođe, rešenje za bezbednost.



Događaj IAAF dečje atletike