

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športna vzgoja

# **GIBALNA VSESTRANSKOST POVEZANA S SPECIFIČNO NOGOMETNO MOTORIKO**

DIPLOMSKO DELO

**MENTOR:**

izr.prof. dr. Marko Šibila, prof. šp. vzg.

**SOMENTOR:**

asist. dr. Marko Pocrnjič, prof. šp. vzg.

**RECENZENTKA:**

asist. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

**Avtor dela:**

Boštjan Peterka

Ljubljana, 2015

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju dr. Marku Pocrnjiču za vse posredovano znanje med študijem in za pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi moji družini, še posebej staršema, ki sta mi ves časa stala ob strani in me spodbujala pri študiju tudi, ko mi ni šlo najbolje.

**Ključne besede:** gibalna vsestranskost, gibalne naloge, gibalne sposobnosti, nogomet, razvoj, otroci

## **GIBALNA VSESTRANSKOST V POVEZAVI S SPECIFIČNO NOGOMETNO MOTORIKO**

**Boštjan Peterka**

### **IZVLEČEK**

Gibalna vsestranskost je na področju športa zelo pomemben dejavnik, saj le-ta vpliva na nadaljnji razvoj vsakega mladega športnika in je hkrati eden od pomembnih dejavnikov uspešnosti v športni karieri. Ta dejavnik v največji meri vpliva na hitrost in učinkovitost razvoja vseh gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, natančnost, ravnotežje, gibljivost) in spretnosti pri izvajanju različnih gibanj, ki niso povezana samo z nogometom. Glavni cilj razvoja gibalne vsestranskosti je tako pridobiti čim več motoričnih znanj iz različnih področij športa.

Namen diplomske naloge je bralcem čim bolj podrobno predstaviti razvojna področja otroka in značilne faze teh področij, ki pomembno vplivajo na razvoj gibalne vsestranskosti v nogometu. Prav tako je namen predstaviti najpomembnejše gibalne sposobnosti za razvoj nogometaša in nekatere vaje za razvoj teh sposobnosti, ki vplivajo na kakovost njegove igre. Predstavljena je tudi pomembnost živčnega sistema za sprejem in hitro posredovanje pri izvajanju kompleksnih gibanj v sodobnem modelu igre, kjer sta glavni značilnosti predvsem dinamika in sodelovanje med igralci.

V zadnjem delu pa je bralcu na voljo nekaj vaj za razvoj gibalne vsestranskosti, tako na elementarnem, torej osnovnem temelju, ki zajema vse športe, kot na specifičnem področju nogometa. Ob tem velja poudariti, da je temelj zelo pomemben za nadaljnjo gradnjo uspešnega športnika. Teh temeljev ne more postavljati kar vsakdo, zato je v diplomskem projektu tudi odsek, ki se dotika tega, kdo in na kakšen način naj bi učil mladega obetajočega športnika.

**Key words:** Physical versatility, physical tasks, physical capabilities, football, development, children

## **PHYSICAL VERSATILITY IN CONNECTION WITH SPECIFIC FOOTBALL MOTORIC FUNCTIONS**

**Boštjan Peterka**

### **ABSTRACT**

Physical versatility is a very important factor in sports as it effects further development of each young athlete and it is also one of the significant factors for a successful sports career. This factor has a large influence on speed and the efficiency in the development of all physical capabilities (strength, speed, coordination, precision, balance, and flexibility) and skills in implementing different movements that are not merely connected with football. The main goal in developing physical versatility is therefore to gain as much motoric knowledge as possible from different sports fields.

The aim of this diploma paper is to present the developmental areas of a child to the readers in detail, along with characteristic phases of these areas that have a significant effect on the development of physical versatility in football. The aim is also to present the most important physical capabilities for the development of a football player and some exercises for the development of these skills that affect the quality of the player's game. The importance of the nervous system for acceptance and fast intervention in implementing complex movements in the modern game model is also presented; the main characteristics here are dynamics and cooperation between players.

In the last part there are several exercises available to the reader to develop physical versatility, not only on the elementary level, that is, the fundamental level that includes all sports, but also in the specific area of football. Here, we muss stress that the foundation is very important when you want to further shape a successful athlete. These foundations cannot be set by just anybody, which is why there is also a paragraph on the subject of who should teach a young promising athlete and in which manner.

# KAZALO

---

1. UVOD .....	8
1.1 OPREDELITEV PODROČJA RAZISKOVANJA .....	8
1.2 NAMEN DIPLOMSKEGA DELA .....	9
1.3 CILJI DIPLOMSKEGA DELA .....	9
2. JEDRO .....	10
2.1 POMEMBOST ŠPORTA ZA RAZVOJ OTROKA .....	10
2.2 ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA CELOSTNEGA GIBALNEGA RAZVOJA .....	12
2.2.1 TELESNI RAZVOJ .....	13
2.2.1.1 MORFOLOŠKE SPREMEMBE V OTROŠTVU .....	13
2.2.1.2 RAZVOJ SRČNO-ŽILNEGA SISTEMA .....	14
2.2.1.3 RAZVOJ DIHALNEGA SISTEMA .....	15
2.2.1.4 RAZVOJ SKELETNO-MIŠIČNEGA SISTEMA .....	15
2.2.1.5 RAZVOJ ŽIVČNEGA SISTEMA .....	16
2.2.2 GIBALNI RAZVOJ .....	17
2.2.2.1 FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA .....	17
2.2.2.1.1 REFLEKSNA GIBALNA FAZA .....	18
2.2.2.1.2 RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA .....	18
2.2.2.1.3 TEMELJNA GIBALNA FAZA .....	19
2.2.2.1.4 SPECIALIZIRANA (ŠPORTNA) FAZA .....	19
2.2.2.2 MEJNIKI V GIBALNEM RAZVOJU .....	19
2.2.2.2.1 HOJA IN TEK .....	19
2.2.2.2.2 SKOKI IN POSKOKI .....	20
2.2.2.2.3 PLAZENJE IN LAZENJE .....	20
2.2.2.2.4 PLEZANJE .....	20
2.2.2.2.5 METANJE, LOVLJENJE IN ZADEVANJE .....	21
2.2.2.2.6 NOŠENJE, DVIGOVANJE, POTISKANJE IN VLEČENJE .....	21
2.2.2.2.7 VESE .....	21
2.2.2.2.8 DROBNI GIBI (FINA MOTORIKA) .....	21
2.2.2.2.9 AKROBATIKA .....	22
2.2.2.2.10 OSNOVA ZA RAZLIČNE ŠPORTNE ZVRSTI .....	22
2.2.3 KOGNITIVNI RAZVOJ .....	22
2.2.4 ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ .....	23

2.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI.....	23
2.3.1 KOORDINACIJSKA GIBANJA .....	25
2.3.2 RAVNOTEŽJE .....	26
2.3.3 MOČ.....	27
2.3.4 HITROST .....	27
2.3.5 GIBLJIVOST.....	28
2.3.6 PRECIZNOST.....	28
2.3.7 VZDRŽLJIVOST (FUNKCIONALNA SPOSOBNOST) .....	29
2.4 PSIHOMOTORIČNO UČENJE – ZNANJE IN SPOSOBNOSTI.....	29
2.4.1 GENERALIZACIJA, IRADIACIJA .....	30
2.4.2 DIFERENCIACIJA, KONCENTRACIJA .....	31
2.4.3 AVTOMATIZACIJA, STABILIZACIJA.....	31
2.5 VLOGA IN POMEN MOTORIČNEGA TRANSFERJA .....	31
2.6 INDIVIDUALIZACIJA PRI GIBALNI/ŠPORTNI VZGOJI OTROK .....	32
2.7 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE IN MODEL SODOBNEGA IGRALCA ....	32
2.7.1 MODEL SODOBNE NOGOMETNE IGRE .....	32
2.7.1.1 INTERAKCIJA SLI SODELOVANJE MED IGRALCI .....	33
2.7.1.2 DINAMIČNOST IGRE.....	34
2.8 MODEL SODOBNEGA NOGOMETAŠA.....	35
2.9 GIBALNA VSESTRANSKOST V NOGOMETU IN NJEN RAZVOJ .....	37
2.9.1 INDIVIDUALNE VAJE .....	37
2.9.2 SKUPINSKE VAJE .....	38
2.9.3 ELEMENTARNE IN ŠTAFETNE IGRE .....	39
2.9.4 PRILAGOJENE DRUGE MOŠTVENE IGRE .....	39
2.10 GIBALNE DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ GIBALNE VSESTRANSKOSTI V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH DO 6. LETA .....	40
2.10.1 GIBALNE DEJAVNOSTI DO 1. LETA.....	40
2.10.2 GIBALNE DEJAVNOSTI OD 1. DO 3. LETA .....	42
2.10.3 GIBALNE DEJAVNOSTI OD 3. DO 6. LETA .....	44
2.11 USPOSOBLJENOST TRENERJEV IN KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU .....	46
2.11.1 STROKOVNOST TRENERJEV .....	46
2.11.2 KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU .....	47
3. SKLEP .....	49
4. VIRI.....	51

# KAZALO SLIK

---

<i>Slika 1.</i> Pomembnost gibanja za razvoj otroka.....	11
<i>Slika 2.</i> ....	13
<i>Slika 3.</i> Razvoj gibalnih sposobnosti.....	24
<i>Slika 4.</i> Model sodobne nogometne igre (Verdenik, 1999).....	35
<i>Slika 5.</i> Model sodobnega nogometaša (Pocrnjič, 1999). ....	36
<i>Slika 6.</i> Dviganje glave v leži na trebuhu. ....	40
<i>Slika 7.</i> Potiskanje predmetov. ....	41
<i>Slika 8.</i> Potiskanje predmetov. ....	42
<i>Slika 9.</i> Odbijanje balona s pripomočkom.....	42
<i>Slika 10.</i> Vodenje žoge v prostoru. ....	43
<i>Slika 11.</i> Ciljanje v tarčo.....	43
<i>Slika 12.</i> Vodenje žoge po klopi.....	44
<i>Slika 13.</i> Vzpostavljanje ravnotežja. ....	44
<i>Slika 14.</i> Vodenje žoge s povlekom. ....	45
<i>Slika 15.</i> Zadevanje stožcev. ....	45
<i>Slika 16</i> Tek z žogo.....	46
<i>Slika 17.</i> Shema kakovostnega dela trenerja.....	47

# KAZALO TABEL

---

Tabela 1: RAZVOJNA OBDOBJA.....	12
Tabela 2: FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA PRI OTROCIH.....	15
Tabela 3: RAZVOJNE FAZE .....	18
Tabela 4: ZNAČILNOSTI POSAMEZNIH FAZ .....	30

# 1. UVOD

## 1.1 OPREDELITEV PODROČJA RAZISKOVANJA

Nogomet je najpomembnejša postranska zadeva na svetu in kot taka je izpostavljena največji pozornosti med ljudmi, da pa je temu tako v največji meri pripomorejo uspešni igralci nogometa. V sodobnem času je poleg razvoja tehnologije in znanosti viden izredno hiter razvoj v nogometu, tako na področju same igre, ki se igra v vse hitrejšem tempu, kot na področju tehnologije v nogometu in pripravi igralcev na takšne napore. Da pa so oziroma bi bili igralci pripravljene na vse te napore je pomembno, da so psihološko in fizično izredno dobro pripravljene, in prav na področju fizične priprave je eden pomembnejših dejavnikov gibalna vsestranskost.

V diplomskem delu je glavni cilj obravnavati in umestiti gibalno vsestranskost v nogometno igro. Nogomet se igra na igrišču, ki je dolgo od 100 m do 110 m in široko od 64 m do 75 m. Na krajši stranici na vsaki strani stojita dva gola, ki sta 2,44 m visoka in 7,32 m dolga. Na igrišču so še črte, ki označujejo sredino igrišča, kazenski prostor in vratarjev prostor ter na vsaki strani ena pika, ki označuje mesto izvajanja enajstmetrovke. Na igrišču je po 11 igralcev v vsaki od dveh ekip; v vsaki od ekip je eden od igralcev tudi vratar, ki edini lahko prime žogo z roko in to le v svojem kazenskem prostoru. Ekipe se trudita pod določenimi pravili zadeti čim več golov v nasprotnikovo mrežo, saj ekipa, ki doseže več golov, zmaga. Hkrati se trudi obraniti svoj gol. Ta igrišča se tekom razvoja nogometaša spreminjajo skupaj z igralnim časom. Mlajši, kot so otroci, na manjšem igrišču in z manjšim številom igralcev igrajo, hkrati je tudi čas krajši. Starejši, kot postajajo otroci, večje je igrišče in daljši igralni čas, poveča se tudi število igralcev, dokler pri trinajstih letih ne začnejo igrati na velikem igrišču z enajstimi igralci, pri osemnajstih letih pa s polnim igralnim časom 90-ih minut.

V diplomski nalogi se bomo posvetili čedalje večjemu problemu razvijanja in pridobivanja gibalne vsestranskosti pri mlajših otrocih v povezavi s specifično nogometno motoriko. Ravno gibalno vsestranskost je treba pri mlajših otrocih razvijati čim bolj kakovostno in sistematično, saj več kot dobi otrok dražljajev v možgansko skorjo že v zgodnji mladosti, lažje kasneje v vseh nadaljnjih fazah razvoja rešuje nove in neznane naloge. »Gibalni razvoj je razvoj človekovih funkcij, ki je v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro« (Videmšek in Pišot, 2007).

Obdobje zgodnjega otroštva, torej do 6-ih let, je temelj gibalnega razvoja, saj je otrokov organizem takrat najbolj izpostavljen vplivom okolja. Primerne gibalne dejavnosti so v obdobju zgodnjega otroštva ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vplivajo te dejavnosti tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. Ravno zaradi pomena gibalnih dejavnosti je treba že takoj na začetku življenja otrok ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti, ki vsaka zase razvijajo gibalno vsestranskost.

Kot v vseh ostalih športih je tudi v nogometu pomembno, da imajo igralci čim bolj širok nabor gibalnega znanja in gibalnih izkušenj, saj je nogomet izjemno dinamična igra z veliko sprememb smeri in načina gibanja ter intenzivnosti igre. V tem delu bo zato predstavljen



model razvoja gibalne vsestranskosti v specifični povezavi z nogometno motoriko od obdobja zgodnjega otroštva, torej od rojstva dalje. Zajete bodo vse gibalne sposobnosti kot so ravnotežje, koordinacija, moč, hitrost, preciznost, gibljivost in vzdržljivost. Vse te gibalne sposobnosti se razvijajo z elementarnimi oblikami gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, vlečenje, meti, skoki, ... in vse te oblike gibanja in gibalne sposobnosti bomo v nadaljevanju tega dela opisali in razložili za posamezno starostno obdobje. »Razvoj je povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen. Zaradi individualnih razlik se lahko posamezne stopnje pojavijo v različnih starostnih obdobjih, čeprav je vrstni red njihovega pojavljanja praviloma enak. Prevelika togost v pojmovanju razvoja je v nasprotju s sodobnimi pogledi, ki se nanašajo na kontinuiteto, specifičnost in individualnost razvojnih procesov.« (Haywood in Getchel, 2001 v Pišot in Planinšec, 2005). Iz tega je razvidno, da ima vsak posameznik svoj lastni tempo razvoja, ki je odvisen od njegove biološke zrelosti.

Poseben poudarek bo v diplomskem delu tudi na samem vodenju otrok skozi ta obdobja razvoja. V naši družbi je še vedno pregloboko zakoreninjeno, da je delo z otroci zaupano v roke premalo izobraženim in strokovnim delavcem. Z otroki delajo ljudje, ki nimajo strokovne usposobljenosti in ustreznih kompetenc za takšno delo. Zagovarjati bi morali princip, ki bi temeljil na trdnih temeljih, to pa pomeni, da bi z najmlajšimi delali strokovno usposobljeni delavci z ustreznimi kompetencami iz področja psihologije, sociologije, fiziologije, osnovne in specialne motorike, ... ki bi otrokom dali ustrezne in trdne temelje za širok razvoj njihovih fizičnih in mentalnih sposobnosti v nadaljevanju njihovega odraščanja.

## **1.2 NAMEN DIPLOMSKEGA DELA**

Namen diplomskega dela je, da čim bolj natančno opredelimo vpliv gibalne vsestranskosti na razvoj nogometašev motorike in posledično na njegovo igro.

Opisani in opredeljeni bodo glavni dejavniki, ki vplivajo na gibalno vsestranskost pri nogometni motoriki in to so: razvoj moči, razvoj hitrosti, razvoj koordinacije, razvoj ravnotežja in razvoj gibljivosti. V nadaljevanju bodo opisane tudi nekatere vaje za razvoj gibalne vsestranskosti v različnih starostnih obdobjih otrok. Prav tako bodo predstavljene najpomembnejše otrokove lastnosti na področju psihološkega in fiziološkega razvoja.

Eden od namenov tega diplomskega dela bo tudi opredelitev strokovnosti in usposobljenosti trenerjev in vaditeljev, ki naj bi delali z otroki od rojstva pa vse do konca razvoja otroka.

## **1.3 CILJI DIPLOMSKEGA DELA**

Primarni cilj diplomskega dela je dokazati, da je gibalna vsestranskost tista komponenta, ki pozitivno vpliva na sposobnost hitrejšega osvajanja in nadgrajevanje nogometašev dinamične tehnike z žogo in brez nje.

V diplomskem delu bomo poskušali odgovoriti tudi na naslednja vprašanja:

1. Ali je smiselno dajati poudarek na določene gibalne sposobnosti v obdobju zgodnjega razvoja otroka?
2. Katera gibanja so v razvoju specialne nogometne motorike najpomembnejša?
3. Kakšen je vpliv gibalne vsestranskosti v razvoju nogometaša?
4. Kakšna je primerna usposobljenost za delo z določenimi starostnimi skupinami?

## 2. JEDRO

### 2.1 POMEMBNOST ŠPORTA ZA RAZVOJ OTROKA

Razvoj otroka in njegovih gibalnih sposobnosti se začne že v prednatalnem obdobju, torej vseskozi od njegovega spočetja in razvijanja v maternici. To se nadaljuje po rojstvu in vse do odrasle dobe. V obdobju do vstopa v šolo so posamezna področja otrokovega razvoja, torej telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj tesno povezani. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega lastnega telesa, zaznavanju okolja, izkušnjah, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah. Treba je poudariti, da je otrokov razvoj v kasnejših obdobjih v veliki meri odvisen od gibalnega razvoja v prvih treh letih življenja, ki veljajo za zlata leta motoričnega razvoja. V predšolskem obdobju je otrokov organizem najbolj izpostavljen vplivom okolja. Primerne gibalne dejavnosti so v tem obdobju ključnega pomena za nadaljnji gibalni in funkcionalni razvoj, prav tako vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti.

Otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje tako otroku daje občutek ugodja, varnosti, veselja in na splošno dobrega počutja. Ravno zato je potrebno že od vsega začetka gojiti pri otrocih pozitiven odnos do gibalnih aktivnosti. To je obdobje, v katerem ima nedvoumno največji vpliv na otroka družina in prav spodbudno družinsko okolje je najpomembnejše, da daje otroku možnost razvijanja gibalnih sposobnosti skozi igro in tako postopoma osvaja športno dejavnost kot neko trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje ter sproščenost ob psihičnih napetostih.

Razvoj gibalnih sposobnosti poteka od naravnih oblik gibanja do celostno in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Otrok z najrazličnejšimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter tako spoznava in osvaja najosnovnejše prvine različnih športnih zvrsti. Veliko gibalnih aktivnosti od otroka zahteva, da se zaveda drugih otrok in odraslih ter, da z njimi deli prostor in stvari. Na takšen način dobiva otrok prvi dražljaj za sodelovanje in prilagajanje z drugimi ljudmi v istem prostoru, kar lahko navežemo tudi na kasnejše prilagajanje soigralcem na nogometnem igrišču. Pri tovrstnih dejavnostih v paru ali skupini ima otrok priložnost, da si skupaj z ostalimi otroki prizadeva doseči cilj. Na drugi strani pa v elementarnih gibalnih oblikah spoznava pomen in smisel upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Posledično to vpliva tudi na otrokov čustveni, socialni in spoznavni razvoj, in sicer prijeten način, skozi gibanje in igro. Otrok je v novih situacijah tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, saj z lastno domišljijo išče odgovore na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

Tu pa se nato pojavi dodatna odgovornost, ki se jo moramo zavedati ob obravnavi in preučevanju otrokovih razvojnih posebnosti. Hkrati se moramo ob tem zavedati, da se niti dva otroka ne razvijata popolnoma enako. Ob tem moramo biti tudi pozorni, da otrokove biološke starosti ne enačimo z otrokovo kronološko starostjo, ker -kot smo že zgoraj zapisali- ima vsak otrok svoj ritem in hitrost razvoja. V obdobju pred šolo je izredno pomembno, da otrok osvoji kolikor se le da široko in pestro paleto gibalnih izkušenj, ki so podlaga za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce v specifičnih športnih panogah. V naših mislih mora biti vedno prisotna misel, ki nam govori, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, je

kasneje zelo težko nadoknaditi. Ta temelj gibalnih izkušenj naj bo kolikor se le da kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celosten razvoj ter na kasnejše vključevanje v različne športne panoge in konec koncev tudi na to, da postane športna aktivnost za človeka ena izmed pomembnejših sestavin kakovostnega življenja v vseh starostnih obdobjih.

Šport mladih lahko opisujemo v dveh konceptih. Prvi postavlja v ospredje športno dejavnost kot vzgojno-rekreativno dejavnost mladih, ki je namenjena vsem. Poudarek je na učenju in utrjevanju športnih znanj in veščin in ne toliko na tekmovalnosti. Ta koncept športa mladih poudarja športno dejavnost kot priložnost za optimalni osebni in socialni razvoj vsakega otroka, kot izjemno vzgojno-izobraževalno sredstvo, kjer pritisk po zmagi ni prisoten. Poudarek je na zabavi, druženju in sprostitvi. Tak pristop bi lahko poimenovali humanistični pristop. Programov, ki ponujajo to obliko športa mladih, pri nas še ni veliko, največ jih je namenjenih predšolskim otrokom in otrokom v nižjih razredih osnovne šole, medtem ko za višje starostne skupine ni poskrbljeno v takšni meri. Najdemo jih v obliki tabornikov, planincev, šolskih športnih društev in v okviru nekaterih športnih društev. Pri nas je veliko bolj razširjena druga oblika športa mladih, in sicer selekcijski šport mladih oziroma tekmovalni šport. To je šport, ki se izvaja v športnih šolah, športnih oddelkih, klubih, športnih zvezah ali zasebnih organizacijah. Pri tej obliki športa se išče talente in je bolj ali manj namenjen selekcioniranim otrokom. Osnovni cilj je priprava mladih talentov za vrhunski šport in ne vzgoja in izobraževanje v takšnem smislu, kot je omenjeno zgoraj.

Redno in zadostno gibanje v življenju otrok in mladostnikov predstavlja temeljni element, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Celostni razvoj pomeni, da se pri otrocih, ki se aktivno ukvarjajo z gibalnimi dejavnostmi, kaže pozitiven vpliv na razvoj zdravja kosti in sklepov, mišic, gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost). V povezavi s temi gibalnimi sposobnostmi prav tako pozitivno vplivamo na fine gibalne sposobnosti otrok, kot so npr. pisanje, risanje, hranjenje, ... Otrok, ki je zadovoljen s podobo svojega telesa, se tudi počuti bolj samozavestnega in samostojnega, kar ima velik vpliv na lastno samopodobo. Aktiven otrok se bo preko tega tudi naučil, da je za doseganje ciljev (ki jih spozna preko športnega udejstvovanja) potrebna disciplina in odločnost ter seveda tudi odrekanje. Sama telesna dejavnost pa zelo pozitivno vpliva na miselne sposobnosti. Konec koncev so tudi raziskave pokazale, da otroci, ki so gibalno aktivni, lažje sledijo pouku in imajo sposobnost koncentracije na višji ravni, lažje si zapomnijo snov ter za učenje nove snovi porabijo manj časa kot drugi otroci. Hkrati ne smemo pozabiti tudi na vpliv na dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepitev imunskega sistema, boljši spanec in številne druge pomembne zdravstvene elemente.



Slika 1. Pomembnost gibanja za razvoj otroka.

## 2.2 ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA CELOSTNEGA GIBALNEGA RAZVOJA

Celosten gibalni razvoj otroka zajema razvoj otroka na različnih področjih, in sicer na področju telesnega, gibalnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja, ki pa so med seboj tudi tesno povezani. Razvoj na teh področjih poteka usklajeno in celostno. To pomeni, da spremembe na enem področju vplivajo na spremembe na ostalih temeljnih področjih razvoja. Sam razvoj otroka ne poteka neprestano z istim ritmom, ampak včasih tudi hitreje ali počasneje, razvoj poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok.

Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, ki se prične že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Še posebno je človekov gibalni razvoj izrazit v prvih treh letih življenja. Že v prvi dveh letih doseže otrok take gibalne zmožnosti, ki jih ni sposobno nobeno drugo bitje in se kažejo v pokončni hoji. Od povsem nemočnega novorojenca, ki se sam ne more premakniti z mesta in ki ne more prijeti z roko najpreprostejšega predmeta, otrok doseže stopnjo, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti (Horvat in Magajna, 1987 v Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Na podlagi skupnih značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam, razvoj delimo na posamezna razvojna obdobja. Vsako izmed razvojnih obdobj ima svoje značilnosti kljub razmeroma velikim individualnim spremembam znotraj posameznih obdobj (npr. tempo razvoja, stopnja izraženosti posamezne značilnosti itd.) (Videmšek in Pišot, 2007).

### **Tabela 1** **RAZVOJNA OBDOBJA**

*Prikaz razvojnih obdobj glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004 v Videmšek in Pišot, 2007)*

<b>RAZVOJNO OBDOBJE</b>	<b>KRONOLOŠKA STAROST</b>
Prednatalno obdobje	Od spočetja do rojstva
Obdobje dojenčka	Od rojstva do enega leta
Obdobje malčka	Od enega leta do tretjega leta
Zgodnje otroštvo	Od treh do šestih let
Srednje in pozno otroštvo	Od šestega leta do začetka pubertete

V Tabeli 1 so prikazana razvojna obdobja, kot si sledijo po vrsti od prednatalnega obdobja do srednjega in poznega otroštva glede na kronološko starost, v kateri naj bi otrokove značilnosti dosegle določeno razvojno obdobje.

Kot smo že zgoraj zapisali, je otrokov razvoj v prvih treh letih najhitrejši, nato pa se nekoliko upočasni, vendar je še vedno intenziven in traja vse do konca obdobja adolescence, kar pa še ne pomeni, da se spremembe v razvoju ne dogajajo tudi v odraslem obdobju. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega učenja in zorenja. Premalo gibanja lahko povzroči zastoj v gibalnem razvoju.

Med drugim in četrtem letom starosti se tudi natančno določi ali bo otrok levičar ali desničar. Vsak otrok se rodi anatomsko simetričen, šele kasneje v procesu razvoja ena stran postane prevladujoča po moči, spretnosti in hitrosti. Pri večini postane prevladujoča desna stran, torej postanejo desničarji. Levičarji so redki, le okoli 5 % ljudi je levičarjev. Dokazano je tudi, da

je več dečkov kot deklic levičarjev. Treba je izpostaviti, da otrok ne smemo siliti v levičarstvo ali desničarstvo, ker to vpliva tudi na čustvene motnje, govorne motnje in neuspeh pri branju. Otrok ima v sebi dedni zapis, ki določa katera stran je njegova dominantna in na to s silo ne smemo vplivati.

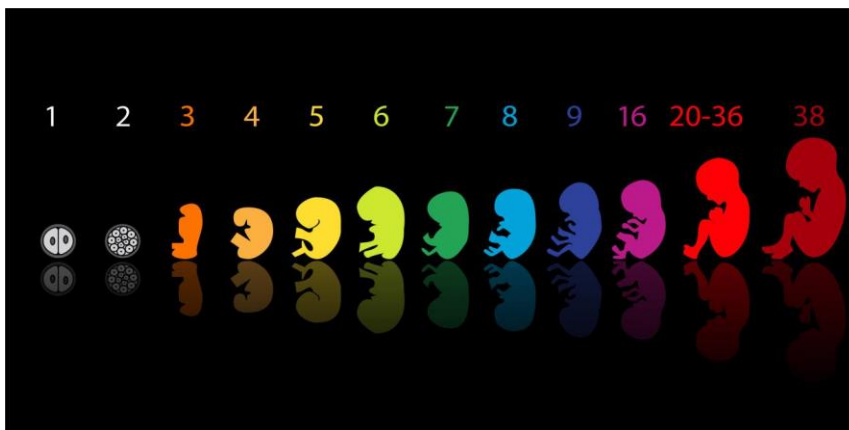
## 2.2.1 TELESNI RAZVOJ

### 2.2.1.1 MORFOLOŠKE SPREMEMBE V OTROŠTVU

Telesna rast predstavlja rast in razvoj v različnih razsežnostih celotnega telesa ter posameznih delov in razmerij med njimi. Telesne razsežnosti običajno obravnavamo v štirih skupinah, to so dolžinske mere ali longitudinalna dimenzionalnost skeleta (npr. telesna višina, dolžina rok in nog), prečne mere ali transverzalna dimenzionalnost skeleta (npr. premer zapestja, gležnja), obsegi ali cirkularne mere telesa (npr. obseg okončin, trupa) in kožne gube ali voluminoznost telesa (količina podkožnega maščevja na različnih delih telesa). Rast teh različnih delov telesa ne poteka vedno usklajeno in se tudi ne zaključijo istočasno. Hitrost telesne rasti se v različnih obdobjih spreminja.

Na telesno rast vplivajo genski in okoljski dejavniki. Vpliv genskih dejavnikov na razsežnosti rasti je odločilen. Genotip ima tako največji vpliv na velikost in sestavo telesa ter hitrost razvoja. Ne smemo pa zanemariti tudi vplive okolja, saj ti vplivi okolja vplivajo na to, v kolikšni meri bodo meje genotipa dejansko dosežene. Med najbolj pomembne okoljske vplive tako štejemo prehrano, gibalno dejavnost, poškodbe, bolezni in podnebne razmere. Posebej je potrebno izpostaviti pozitiven vpliv gibalne dejavnosti, ki vpliva na razmerje med mišičevjem in maščevjem. Bolj aktivni imajo večji del mišičevja. Primerna gibalna aktivnost prav tako vpliva na mineralizacijo kosti in njihovo širino, kosti tako postanejo trdnjše in bolj trde.

Ena pomembnejših morfoloških mer je telesna višina. Dojenček ima povprečno dolžino 50 cm, kar je kar 5000-krat več kot meri oplojeno jajčece. Rast po rojstvu ni nikoli več tako intenzivna, saj do končne višine sledi le še 3,5-kratno povečanje. Po intenzivnosti v rasti po rojstvu izstopata dve obdobji; prvo je dve leti po rojstvu, drugo pa je čas mladostništva. V prvem letu po rojstvu se višina poveča za 50 odstotkov na približno 75 cm, v drugem letu pa od 12 cm do 13 cm. Rast se nato umiri na 5-6 cm na leto. V času predpubertete (pri dekletih med 10,5. in 11. letom, pri fantih med 12,5. in 13. letom) pa se ponovno pojavi hitrejše povečanje, ki ga imenujemo rastni sunek. V tem obdobju dekleta pridobijo približno 16 cm, fantje pa 20 cm. Dekleta dosežejo 98 odstotkov končne višine v povprečju pri 16,5 letih, fantje pa med 17. in 18. letom (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004 v Videmšek in Pišot, 2007).



Slika 2.  
Razvoj otroka v prednatalnem obdobju.

Druga pomembnejša morfološka mera je telesna masa in ta pri novorojenčkih zajema vrednosti med 2700 in 4500 grami, kar je kar 3000-milijonkrat več, kot je teža oplojenega jajčeca. Na telesno maso vplivajo različni dejavniki, kot na primer spol novorojenčka, kajenje matere, uživanje alkohola, prezgodnji porod itd. Takoj po porodu se telesna masa zmanjša za okoli 5 odstotkov vrednosti porodne mase zaradi zmanjšanega vnosa tekočine v telo. To izgubo novorojenček nadoknadi v približno 10-ih dneh. Ob koncu prvega leta se telesna masa potroji, ob koncu drugega pa početrji. Nato se povečanja umirijo na letno povečanje med 2,25 in 2,75 kg. V obdobju mladostništva pride do sunka tudi v telesni teži, ki v približno dveletnem obdobju pri dekletih znaša okoli 16 kg in pri dečkih okoli 20 kg. Telesna masa doseže svoj vrh tri mesece za vrhom v povečevanju telesne višine (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004 v Videmšek in Pišot, 2007).

Prav tako se v procesu razvoja spreminja tudi telesna sestava. Delež mišičevja je v zgodnjem otroštvu enakomeren in predstavlja približno 25 odstotkov celotne telesne mase. Dečki imajo nekaj več mišične in kostne mase kot deklice. Delež telesnega maščevja se v otroštvu enakomerno zmanjšuje in s 25 odstotkov v drugem letu pade na približno 15 odstotkov pri sedmih letih starosti. Deklice imajo nekoliko večji delež telesnega maščevja od dečkov, razlika se z naraščanjem starosti postopno povečuje.

Realizacija gibanja, od najenostavnejših gibalnih vzorcev pa do najzahtevnejših in sestavljenih gibalnih struktur (gibalnih stereotipov), zahteva od posameznika primerno kombinacijo potrebnega gibalnega znanja in gibalnih sposobnosti. Tako prva kot druga so v določeni meri pridobljena, delno pa jih tudi razvijamo (Videmšek in Pišot, 2007). Proces razvoja potrebnih gibalnih sposobnosti lahko steče in s tem omogoča podporo pridobivanja in razvijanja novih gibalnih znanj, kjer mora v organizmu posameznika sočasno in v sodelovanju

potekati nekaj vzporednih procesov. Za najpomembnejše procese so odgovorni srčno-žilni sistem, dihalni sistem, skeletna mišica ter centralni in periferni živčni sistem. Te sisteme bomo v nadaljevanju tudi podrobneje predstavili.

### **2.2.1.2 RAZVOJ SRČNO-ŽILNEGA SISTEMA**

Prvi otrokovi srčni utripi se pojavljajo že po sedmih tednih razvoja v maternici. Pri otrocih se srce še razvija in obremenitev srca je ob naporu velika. Ravno zato se srčna frekvenca ob naporu izredno hitro poviša in se nato tudi zelo hitro zniža. Pri novorojenčku je srčna frekvenca 130 udarcev v minuti in s starostjo upada, tako je pri otrocih starih med 2. in 6. letom 110-90 udarcev v minuti, medtem ko pri odraslem srčna frekvenca zajema vrednosti med 70 in 80 udarcev v minuti. Horvat in Magajna (1989) navajata, da srce v prvih dveh letih podvoji svojo težo; v prvem letu je frekvenca srca od 100 do 140 udarcev v minuti, ob koncu drugega leta od 90 do 125 udarcev v minuti; pri pet- do šestletnem otroku znaša utrip le še od 85 do 105 udarcev v minuti.

**Tabela 2**  
**FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA PRI OTROCIH**

*Povprečne vrednosti frekvence srčnega utripa v mirovanju pri otrocih različnih starosti (Findak in Delija, 2001 v Videmšek in Pišot, 2007)*

Obdobje	Spodnja meja	Zgornja meja	Povprečna vrednost
Novorojenček	80 ud/min	170 ud/min	120-140 ud/min
Dojenček	100 ud/min	160 ud/min	120 ud/min
Predšolsko obdobje	80 ud/min	130 ud/min	110 ud/min
Šolsko obdobje	60 ud/min	110 ud/min	90 ud/min
Adolescenca	60 ud/min	90 ud/min	80 ud/min

Frekvenca srca je dokaj nestabilen pokazatelj, saj se zelo hitro spreminja pod vplivom različnih dejavnikov, zlasti čustev. V zgornji tabeli vidimo vrednosti frekvence srčnega utripa pri otrocih različnih starosti - od novorojenčka pa do odrasle dobe. Zapisane so zgornje meje frekvence srčnega utripa in spodnje meje ter povprečne vrednosti. Pri predšolskih otrocih dobimo realne vrednosti v mirovanju po 5-ih minutah, pri odraslih pa po 15-ih minutah. To pa zato, ker otroka zelo težko umiriš že za 5 minut, kaj šele kaj dlje in nato utrip že naraste.

Srčna frekvenca pri otrocih naj bi se v pripravljalnem delu dvigovala in s tem naj bi dosegli stopnjo pripravljenosti fizioloških funkcij za večje napore v kasnejšem glavnem delu. V glavnem delu naj bi se krivulja napora v povprečju gibala na pragu submaksimalne intenzivnosti. Ob tem naj dodamo, da so otroci sicer sposobni tudi maksimalnih obremenitev, vendar naj bodo te kratkotrajne in kombinirane z daljšimi odmori. V zaključnem delu vadbene enote pa naj bi se krivulja napora postopoma spuščala, kar je težko doseči zaradi velike čustvene vznemirjenosti pri gibalnih aktivnostih.

Poleg frekvence srčnega utripa je pomemben tudi krvni pritisk, ki je v prvih letih otrokovega življenja razmeroma nizek. Otroci do petega leta starosti imajo krvni pritisk približno 110/80 mm Hg, do desetega leta 130/85 mm Hg, do petnajstega leta 140/90 mm Hg (Findak in Delija, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007).

**2.2.1.3 RAZVOJ DIHALNEGA SISTEMA**

Pri razvoju plodu v maternici opravlja funkcijo dihanja posteljica. Takoj po porodu se ritmično enakomerno dihanje pojavi po 2-3 minutah, ko je zgornja meja frekvence dihanja zdravega novorojenčka 60 vdihov na minuto. Ta frekvenca se s starostjo zmanjšuje in v obdobju dojenčka znaša povprečno 40 vdihov na minuto, pri predšolskem otroku pa 20 vdihov na minuto in pri šolskem otroku in odraslem nekje med 12 in 16 vdihom na minuto (Findak in Delija, 2004 v Videmšek in Pišot, 2007).

Razumeti moramo, da so dihala pri otrocih dokaj slabo razvita, predvsem pljuča so slabše raztegljiva in dihalne poti so ožje kot pri odraslem. Te sposobnosti jim približno do pubertete ne dopuščajo dlje časa trajajoče in intenzivne aktivnosti. Poznamo dva tipa dihanja, in sicer: prsno dihanje, ki je bolj značilno za ženske, in trebušno dihanje, ki je bolj značilno za moške. Otroci najpogosteje dihajo trebušno, nekje med 3. in 7. letom pa se razvije kombinirani način dihanja, kjer otroci uporabljajo prsni in trebušni način dihanja.

**2.2.1.4 RAZVOJ SKELETNO-MIŠIČNEGA SISTEMA**

Tako kot vse ostale lastnosti telesa se v razvoju spreminja tudi sestava telesa. Delež mišičevja v zgodnjem otroštvu je enakomeren in znaša približno 25 odstotkov celotne telesne mase.

Dečki imajo v primerjavi z deklicami nekaj več mišične in kostne mase. Delež telesnega maščevja se v otroštvu enakomerno zmanjšuje in s 25 odstotkov v drugem letu pade na približno 15 odstotkov pri sedmih letih starosti. Deklice imajo že v zgodnjem otroštvu malo večji delež telesnega maščevja kot fantje in ta razlika se z leti postopno povečuje.

Mišična vlakna se delijo na hitra in počasna. Ob rojstvu otroka je kar 15-20 odstotkov mišičnih vlaken še nediferenciranih. V prvem letu se poveča delež počasnih vlaken, saj je gibalna aktivnost otroka usmerjena predvsem v premagovanje svoje lastne teže in ohranjanje ravnotežja sede in stoje. Na splošno velja, da določa tip mišičnih vlaken tudi značilnost živčnih dražljajev in tako je mogoče z gibalno/športno vadbo strukturo mišičnih vlaken delno še spreminjati (Cemič, 1997 v Videmšek in Pišot, 2007).

#### **2.2.2.5 RAZVOJ ŽIVČNEGA SISTEMA**

Gibalni razvoj dojenčkov, malčkov in otrok je tesno povezan s hitro rastjo možganov in ostalih področij centralnega živčnega sistema v tem času. Ta hitra rast omogoča intenzivno žično-mišično zorenje, ob tem pa so pomembni tudi dejavniki okolja, ki ob sovplivanju z biološkimi procesi vplivajo na potek gibalnega razvoja (Pišot in Planinšič, 2005). Povezava med gibalnim razvojem in rastjo možganov je odvisna od funkcionalnega razvoja možganov, le-ta pa je pogojen s spremembami števila celic in z mielizacijo, preoblikovanjem cerebralnega korteksa, ter spremembami električnih tokov oziroma z elektroencefalografsko aktivnostjo (Malina idr., 2004 v Videmšek in Pišot, 2007). Obstajajo vsaj tri obdobja zorenja možganov po rojstvu. Prvo se zaključí nekje med petnajstim in štiriindvajsetim mesecem in v njem skoraj vsa področja možganov dosežejo podobno raven zrelosti. Drugo obdobje se zaključí med šestim in osmim letom, ko se preoblikuje cerebralni korteks, kar je posledica spremenjenih dendritskih vzorcev in povečane nevrnalne gostote. V novejših raziskavah so z uporabo magnetne resonance možganov potrdili domneve, da strukturalno zorenje živčnih poti, ki podpirajo motorično delovanje, poteka tudi v obdobju poznega otroštva in v adolescenci (Paus idr., 1999 v Videmšek in Pišot, 2007).

Strukturalno zorenje posameznih možganskih področij in njihovih povezovalnih poti je osnova za uspešen razvoj kognitivnih, motoričnih in senzoričnih funkcij. Tekoč pretok živčnih dražljajev skozi možgane omogoča prenos podatkov med številnimi prostorsko ločenimi možganskimi področji, ki so vključena pri omenjenih funkcijah. Učinkovitost delovanja možganov in centralnega živčnega sistema je v veliki meri odvisna od učinkovitosti povezav med posameznimi področji. Hitrost prevajanja živčnih dražljajev se povečuje vse do trinajstega leta, ko se doseže hitrost prevajanja, ki je podobna hitrosti prevajanja živčnih dražljajev odraslih. To pomeni, da se latentni čas odzivnosti mišic zgornjih in spodnjih okončin izboljšuje do trinajstega leta, kar za nas seveda pomeni, da se tudi razvoj motorične kontrole in posledično gibalni razvoj razvija do trinajstega leta.

Ob predpostavki, da imajo možgani in centralni živčni sistem primarno vlogo v otrokovem gibalnem razvoju, je pomembno tudi okolje, v katerem otrok odrasča. So pa vplivi okolja izjemno kompleksen dejavnik in vključujejo številne dejavnike, kot so: stil vzgoje, število otrok v družini, vrstni red rojstva, gibalne navade, priložnosti za gibalno dejavnost, ... Vplivi okolja se lahko kažejo tudi v kasnejših starostnih obdobjih, npr. dojenček ali malček, ki je bil nedohranjen, ima lahko motorični primanjkljaj v otroštvu in adolescenci.

Okolje, ki daje otroku količinsko in kakovostno veliko izkušenj v posameznem razvojnem obdobju, zelo pomembno vpliva na razvoj nadaljnjih sposobnosti. To je hkrati tudi izredno intenzivno obdobje otrokovega dožemanja in spoznavanja sveta, kjer je pomemben tudi način



dela, pristop in odnos pri delu z otrokom. V zgodnjem obdobju otroštva je razvoj dinamičen in celosten in ravno zato ima gibalna aktivnost v tem obdobju zelo velik pomen. Gibalna aktivnost je pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij, nabiranje novih izkušenj ter razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. V tem starostnem obdobju se v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatskega statusa, usvajajo se različne socialne vloge, izvaja se proces socializacije, oblikujejo se interesi, stališča, usvajajo se trajne telesno-kulturne navade in v največji meri se razvijajo gibalne sposobnosti. Pridobljeni in osvojeni gibalni programi bodo vseskozi ostali zapisani v gibalnem spominu. Bolj bo le-ta bogat, več informacij bo nudil in lažje bo posameznik pridobival nova gibalna znanja.

### 2.2.2 GIBALNI RAZVOJ

Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja. Gibalni razvoj zajema dinamične in neprestane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kaže kot razvoj motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, gibljivost, natančnost, moč, hitrost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne). Gibalni razvoj je tako proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki so pomembni za morfološke značilnosti, fiziološke značilnosti, živčno-mišično zorenje ter tempo rasti in zorenja. Okoljski dejavniki pa so najpomembnejše predhodne gibalne izkušnje in pridobivanje novih gibalnih izkušenj.

#### 2.2.2.1 FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA

Otrokov razvoj poteka na več področjih hkrati, kar pomeni, da je gibalni razvoj povezan s telesnih kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem. Tudi za gibalni razvoj veljajo podobne zakonitosti kot na ostalih področjih razvoja, vendar so tukaj dodane še določene posebnosti. V začetku razvoja poteka le-ta v **cefalo-kavdalni smeri**, kar pomeni, da je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok in na koncu še nog. Poznamo pa tudi razvoj v **proksimalno-distalni smeri**, to pa pomeni, da je otrok sposoben prej nadzirati gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtnici, kasneje pa tudi vse bolj oddaljene segmente telesa. Na ta način otrok postopoma postaja sposoben nadzirati in učinkovito izvajati zahtevnejše gibalne spretnosti.

Gibalni razvoj je seveda povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen. Gibalni razvoj poteka skozi različne etape, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določena značilna vedenja, ki veljajo za večino otrok, vendar ne za vse. Vsaka razvojna stopnja je odvisna od uspešno osvojene predhodne in seveda tudi pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Glede na to, da so otroci vsak zase individualni primer se lahko te razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih, čeprav naj bi bil vrstni red njihovega pojavljanja praviloma enak. Prav zaradi tega je potrebno to pri obravnavanju gibalnega razvoja upoštevati. Strogo upoštevanje in togost v pojmovanju razvoja je popolnoma v nasprotju s sodobnimi pogledi, ki se nanašajo na kontinuiteto, specifičnost in individualnost razvojnih procesov. Gibalni razvoj poteka v več stopnjah, znotraj katerih so tudi različna obdobja.

**Tabela 3**  
**RAZVOJNE FAZE**

*Razvojne faze in stopnje v gibalnem razvoju (Gallahue in Ozmun, 2006 v Videmšek in Pišot, 2007)*

<b>Faze motoričnega razvoja</b>	<b>Okvirno starostno obdobje</b>	<b>Stopnja motoričnega razvoja</b>
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	Prenatalno obdobje do 4. meseca Od 4. meseca do 1. leta	Stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij Stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	Od rojstva do 1. leta Od 1. leta do 2. leta	Stopnja inhibicije refleksov Predkontrolna faza
TEMELJNA GIBALNA FAZA	Od 2. leta do 3. leta Od 4. leta do 5. leta Od 6. leta do 7. leta	Začetna stopnja Osnovna stopnja Zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	Od 7. leta do 10. leta Od 11. leta do 13. leta Od 14. leta naprej	Splošna stopnja Specifična stopnja Specializirana stopnja

Zgornja tabela nam prikazuje, katere faze motoričnega razvoja poznamo in nam te faze razdeli še na različne stopnje. Razberemo lahko tudi, da si faze in stopnje gibalnega razvoja v prvih letih, torej do 6.-7. leta sledijo izredno hitro ena za drugo, v kasnejšem obdobju pa stopnje gibalnega razvoja trajajo dlje časa.

#### 2.2.2.1.1 REFLEKSNA GIBALNA FAZA

Novorojenčkovi refleksni gibi predstavljajo prvo stopnjo motoričnega razvoja človeka. Refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določen dražljaj (zvok, dotik, svetloba, ...) in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri. Pri novorojenčkih opazimo 27 različnih refleksov, ki imajo prilagoditveno funkcijo. Določeni refleksi novorojenčkom omogočijo preživetje, nekateri pa so nekoč imeli prilagoditveno vrednost v razvoju človeške vrste. Prav tako so zgodnji refleksi novorojenčkov njihova zaščita pred škodljivimi dražljaji in umirjanjem ter nadzoru čustvenega razburjenja. Večina refleksov pri dojenčkih v prvih šestih mesecih izgine ali pa se postopno spreminjajo. Z razvojem možganske skorje pride do zaviranja dejavnosti spodnjih delov možganov, kar se kaže v izginotju hodilnega refleksa, saj mišice nog niso dovolj močne glede na povečanje telesne teže. Prav tako po tretjem mesecu izgine prijemalni refleks in ga nadomesti namerno prijetanje predmetov. Nekateri drugi refleksi se z razvojem ohranijo, ker imajo še naprej prilagoditveno funkcijo.

#### 2.2.2.1.2 RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA

Začetne, nepopolne motorične sposobnosti otroka imenujemo rudimentalne gibalne sposobnosti. Rudimentalno gibalno fazo delimo na dve stopnji, in sicer na: stopnjo inhibicije refleksov in predkontrolno stopnjo. V prvem mesecu življenja dojenčka lahko opazimo postopno pojavljanje spontanih ritmičnih gibov (brcanje, mahanje, zibanje, ...), ki se pojavijo kot odziv na že znane dražljaje in niso usmerjeni k cilju. Kasneje, okoli 6. ali 7. meseca starosti dojenčka se postopoma pojavljajo kontrolirana gibanja, ki so bolj zapletena kot preprosti refleksni odzivi in manj variabilni in fleksibilni kot kasnejše namerno gibanje. Ta

gibanja so priprava na kasnejše namerno gibanje (dojenčki največ brcajo, preden se začnejo plaziti, ...).

#### 2.2.2.1.3 TEMELJNA GIBALNA FAZA

Temeljna gibalna faza traja približno od 2. do 7. leta. V tem obdobju postane gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Za to obdobje je značilno, da otroci aktivno poslušajo in raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Otroci odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato pa vedno bolj povezano. Ob koncu tega obdobja naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti, za kar pa potrebujejo spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje. Če otrok ob koncu tega obdobja ni kar se le da gibalno sposoben, ima lahko kasneje v nadaljnjem gibalnem razvoju težave.

#### 2.2.2.1.4 SPECIALIZIRANA (ŠPORTNA) FAZA

Po 7. letu starosti nastopi specializirana gibalna faza. To je prehodno obdobje, ki traja nekje do 10. leta in je prvo na tej stopnji gibalnega razvoja. To je obdobje, ko otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvedba gibalnih spretnosti je tako bolj nadzirana, izpopolnjena in hitra. Lokomotorne, stabilnostne in manipulativne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vse kompleksnejših športnih in drugih gibalnih aktivnostih.

Intenziven razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, predvsem reakcijskega časa, koordinacije in hitrosti gibanja so osnove za razvoj gibalnih spretnosti, ki potekajo v tem času. Otroci so v tem času aktivni v odkrivanju in kombiniranju različnih gibalnih vzorcev, kar jim omogoča vse večja gibalna zmogljivost. Otrokom je v tem času treba zagotoviti predvsem pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti, kar izdatno izboljša nadzor gibanja in gibalno učinkovitost v celoti. Premalo pestrosti v izbiri in premajhna pogostost gibalnih aktivnosti lahko pripeljeta do nezaželenih učinkov v naslednjih obdobjih otrokovega gibalnega razvoja.

### 2.2.2.2 MEJNIKI V GIBALNEM RAZVOJU

Mejniki so določena ključna vedenja, ki se pojavljajo v točno določenem zaporedju in so pomembna za posamezno razvojno stopnjo. Vsaka novo pridobljena spretnost otroku omogoča, da začne osvajati naslednjo. Pridobljene spretnosti in sposobnosti dajejo otrokom možnost vse bolj raznolikega in natančnega gibanja in vedno večji nadzor nad njihovim okoljem. Gibalni razvoj pri veliki večini otrok poteka po določenem zaporedju, a se hkrati hitrost njegovega razvoja zelo individualno razlikuje. Osvojene gibalne spretnosti se z razvojem postopno prilagajajo in združujejo v vse bolj celostne sisteme gibalnih dejavnosti, ki predstavljajo zapletenejše in učinkovitejše načine raziskovanja in nadzorovanja okolja. Kot primer lahko navedemo hojo, kjer dojenček sprva osvoji posamezne gibe zgornjih in spodnjih okončin, nato pa te gibe združi v hojo.

#### 2.2.2.2.1 HOJA IN TEK

Pri starosti od enega do treh mesecev se večina dojenčkov namerno obrne z boka na hrbet, nato se do petega meseca lahko obrnejo s hrba na bok in do sedmega meseca iz hrba na

trebuh. Po tretjem mesecu večina dojenčkov že sedi ob opori, samostojno sedenje nastopi od petega meseca naprej in tedaj se že lahko ob samostojnem sedenju igrajo z igračkami. S pomočjo opore se lahko dojenček dvigne v sedeč položaj od šestega meseca naprej in nato se lahko ob opori postavi v stoječ položaj od osmega meseca naprej. Pri starosti približno enega leta se večina dojenčkov dvigne v stoječ položaj brez opore.

Ko so dojenčki stari okoli pol leta se začnejo premikati z lazenjem in plazenjem. Večina dojenčkov začne hoditi s pomočjo po osmem mesecu starosti, samostojno pa jih večina hodi od devetega do trinajstega meseca starosti. Od dvanajstega do osemnajstega meseca otroci napravijo vsaj nekaj korakov vzvratne in tudi bočne hoje.

Ob koncu drugega leta večina otrok dokaj usklajeno teče in skoči s tal z obema nogama. Začetki teka se na las podobni hitri hoji, saj je eno stopalo vseskozi na tleh. Otroci imajo na začetku noge še vedno zelo toge in zato s celimi stopali izmenično trdo pristajajo na tleh. Koraki so pri teku različno dolgi, imajo tudi težave z ohranjanjem ravnotežja, zato pogosto padajo. Težave imajo tudi s hitrim zaustavljanjem, zato se pogosto zaletijo v predmete, ki jim stojijo na poti. V tretjem letu so otrokovi koraki med tekom vedno daljši in enakomernejši, še vedno pa predstavlja problem hitro zaustavljanje. V četrtem letu se otrok lahko zaustavi v razdalji štirih metrov, v petem letu pa se otroci že brez težav zaustavljajo in spreminjajo smer med tekom.

#### 2.2.2.2.2 SKOKI IN POSKOKI

Otrokovi prvi skoki so zelo podobni daljšim korakom. Po dopolnjenem drugem letu otroci poskušajo skakati sonožno, kar jim ne povzroča večjih težav. Skačejo že v daljino, globino in višino in prav skok v višino mu povzroča največ težav. Ob dopolnjenem tretjem letu otrok že skače enonožno, skoku v daljino in globino se pridruži tudi skok v višino, ki ga že poskuša izvajati v teku, a se ob tem še vedno pogosto ustavi pred oviro in jo prestopi. Tri- in štiriletniki skočijo v višino že 30 do 60 centimetrov in starejši kot so, vedno bolj se sposobnost skakanja izboljšuje. Po petem letu starosti otrok že brez težav skače enonožno, sonožno, na mestu ali v gibanju. Z različnimi poskoki in skoki razvijajo odzivno moč, še posebno se krepijo mišice stopal, kar vpliva na gibljivost nožnih sklepov, krepiti trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča. Prav tako se razvija sposobnost ravnotežja in koordinacije gibanja.

#### 2.2.2.2.3 PLAZENJE IN LAZENJE

Ti dve obliki gibanja sta otrokovi prvi samostojni gibanji, s katerima se premika v želeni smeri. Triletni otrok se plazi po trebuhu, hrbtu in boku, lazi po kolenih in rokah, po vseh štirih. Lazenje in plazenje pozitivno vplivata na razvoj hrbtenice. Razvija se predvsem sposobnost koordinacije gibanja, ravnotežje in moč. Krepijo pa se otrokove hrbtne, ramenske mišice in mišice lakti.

#### 2.2.2.2.4 PLEZANJE

Ta oblika gibanja se navadno pojavi še predno otrok sploh shodi in že želi splezati na kakšen višji predmet (klop, posteljo, stol, ...). Je pa plezanje triletnika še nezanesljivo, prav tako ima težave pri spustu. Po četrtem letu te težave običajno izginejo in plezanje otrok postane bolj zanesljivo in pogumno.

#### 2.2.2.2.5 METANJE, LOVLJENJE IN ZADEVANJE

Dojenčki pri šestih mesecih starosti samostojno sedijo in takrat se začne razvoj metanja predmetov, ko jih enostavno spuščajo na tla. Malčki stari dve leti nenatančno mečejo predmete v stoječem položaju, pri čemer so z obrazom obrnjeni v smer metanja. Smer metanja je še nenatančna in predmet pogosto leti visoko nad malčkovo glavo in pade na tla blizu nog. Triletnemu otroku metanje in lovljenje še povzročata težave in tudi pri lovljenju mu žoga še velikokrat pade na tla. Zaradi slabo razvite sposobnosti ocenjevanja razdalje in moči meta pogosto ne zadane cilja. Pri tej starosti je otrok sposoben s kotaljenjem podati žogo z levo in desno roko. Ko pa otrok dopolni štiri leta, precej napreduje tudi pri izvajanju teh osnovnih dejavnosti z žogo. Pogosto je uspešen pri lovljenju žoge in v razdalji do treh metrov pogosto zadane različne cilje, prav tako se poveča tudi razdalja leta predmetov po metu. Ob dopolnjenem petem letu starosti je še uspešnejši, saj takrat že zmore uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem, odbijanjem, ... Meti so še daljši in natančnejši. Ob osnovnih dejavnostih z žogo si otrok razvija koordinacijo gibanja, ravnotežja, moč rok in ramenskega obroča, natančnost podajanja, lovljenja in zadevanja ter odzivno hitrost. S pomočjo skupinskih iger z žogo otroci razvijajo tudi sodelovanje in navajanje na upoštevanje preprostih navodil.

#### 2.2.2.2.6 NOŠENJE, DVIGOVANJE, POTISKANJE IN VLEČENJE

Ta gibanja so za otroka zelo koristna zaradi krepilnega učinka, vendar moramo biti pri izbiri teh dejavnosti še posebno previdni. Teža predmeta, s katerim manipulira otrok, naj ne bo večja od dveh kilogramov. Prav tako naj bodo gibalne naloge kratke in obvezno jim mora slediti sprostitvev.

#### 2.2.2.2.7 VESE

Pri treh letih starosti otrok že poizkuša moč svojih rok v vesi na nizki veji ali različnih igralih, po dopolnjenem četrtem letu že koleba z držanjem v nadprijemu in tudi v mešani vesi. V petem letu pa otrok poizkuša ta gibanja že s podprijemom.

#### 2.2.2.2.8 DROBNI GIBI (FINA MOTORIKA)

Že pri novorojenčkih so opaženi preprosti gibi seganja, ko razširijo dlani, vendar predmeta ne zmorejo pobrati ali se ga zgolj dotakniti. Pri 4. mesecih postane prvič uspešno seganje po predmetih. Kasneje, pri 5. mesecih večina dojenčkov spretno in usklajeno pobere igračo, ne da bi jim vmes padla iz rok. Sprva dojenčki predmete prijemajo s celo roko, pri čemer palec postavijo vzporedno z ostalimi prsti roke, med petim in sedmim mesecem pa predmete že začenjajo prijemat le z blazinicami prstov. Že dvomesečni dojenčki raziskujejo predmete, če jim jih položimo v roke, in sicer s prsti iste roke, s katero držijo predmet. Pri približno štirih mesecih se že pojavi dvoročno manipuliranje, z eno roko drži predmet, z drugo ga raziskuje.

Razvoj drobnih gibov otroka odraža vse večji nadzor, natančnost in napredek v razvoju gibanja oko-roka. V drugem letu starosti je otrok sposoben zgraditi stolp iz osmih kock, v tretjem lahko otrok sam natoči pijačo v skodelico in za nabiranje hrane uporabljati vilice in v petem letu začne uporabljati nož za mazanje namazov na kruh. Slačenje oblačil otroku dela dosti manj težav kot oblačenje. Med drugim in tretjim letom starosti se začne otrok samostojno oblačiti. Tri leta star otrok običajno že zna odpeti gumbe, ne zna pa jih zapeti ali si zavezati vezalk. Pri šestih letih otrok že zna zapeti zakrite gumbe in si zavezati vezalke.

#### 2.2.2.2.9 AKROBATIKA

Osnovno gibanje kot je valjanje prek vzdolžne osi je naravno in elementarno in ga izvajajo že enoletni otroci. Sčasoma ta gibanja prerastejo v kompleksnejše gibalne strukture (stoja na lopaticah, valjanje prek prečne osi (preval naprej in nazaj), premet vstran, razovka, stoja na rokah). Vsa zgoraj omenjena gibanja lahko otrok samostojno ali z delno pomočjo izvaja že pri petih letih. Tovrstna akrobatika ima zelo pomembno vlogo v športni vzgoji mlajših otrok in izhaja iz široke izbire gibalnih možnosti. Otroci se z izvajanjem številnih enostavnih in sestavljenih elementov učijo obvladati svoje telo v prostoru in razvijajo predvsem koordinacijo gibanja vsega telesa, moč, ravnotežje in gibljivost.

#### 2.2.2.2.10 OSNOVA ZA RAZLIČNE ŠPORTNE ZVRSTI

Napredek v osnovnih gibalnih sposobnostih se kaže predvsem v boljši koordinaciji in povezovanju gibov, kar je pogoj za osvajanje kompleksnejših oblik gibanja in s tem osnov vseh športnih panog. Veliko šestletnih otrok samostojno plava, smuča, se vozi s kolesom in skirojem. Vse to so oblike, s katerimi otroci še bolj razvijejo gibalne sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Zelo pomembno je, da se otroke spodbuja, da iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, da se igrajo in preizkušajo raznovrstne športne in improvizirane pripomočke na lasten oziroma izviren način. Nedvoumno je ustvarjalna igra najpomembnejša v celotnem predšolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče skozi vse gibalne dejavnosti.

### 2.2.3 KOGNITIVNI RAZVOJ

Miselni razvoj zajema intelektualne procese kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje. Obstaja več teorij kognitivnega razvoja, od katerih je najbolj znana Piagetova teorija kognitivnega razvoja (Piaget in Inhelder, 1998 v Videmšek in Pišot, 2007), po kateri poteka razvoj skozi štiri stopnje. Vsaka stopnja je celota, ki ima svoje posebnosti. Stopnje si sledijo v določenem zaporedju in jih ni mogoče preskočiti. Ko otrok osvoji eno stopnjo, preide na višjo stopnjo in se na nižjo praviloma ne vrača več.

Prva stopnja se imenuje senzomotorična stopnja, ki traja vse do drugega leta starosti. Za to stopnjo je značilno, da otrok spoznava in razumeva okolico preko gibalnih in zaznavnih dejavnosti. Druga stopnja se imenuje predoperativna stopnja in traja od drugega do sedmega leta starosti ter se deli še na dve obdobji, in sicer na obdobje simboličnega in obdobje intuitivnega mišljenja. V tej stopnji pride do kakovostne spremembe mišljenja v smislu rabe simbolov, predstav in pojmov. Tretja stopnja se imenuje konkretnooperativna stopnja, ki traja nekje do 12. leta. V tem obdobju velja, da je otrok že sposoben logično misliti na konkretni ravni, pri tem se konkretne operacije nanašajo na neposredne objekte in subjekte v okolju. Četrta stopnja se dogaja v obdobju med dvanajstim in petnajstim letom in se imenuje formalnooperativna stopnja. V tem obdobju se razvije abstraktno in hipotetično mišljenje, ki ni več omejeno na konkretne predmete.

Tako kot na ostalih razvojnih področjih tudi kognitivni razvoj ne poteka neodvisno, ampak je povezan z gibalnim in čustveno-socialnim razvojem. Razvoj kognitivnih sposobnosti otroka je nujen za razvoj motoričnih potencialov, saj določena stopnja razvoja kognitivnih struktur omogoča otroku pripravljenost za osvajanje gibalnih spretnosti. Zasledimo lahko tudi obratni

proces, ker so kognitivni procesi na tako zapleten način vpleteni v kontekst otrokove motorike in je zelo verjetno, da gibalna dejavnost aktivira kognitivne funkcije.

#### **2.2.4 ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ**

Čustveni in socialni razvoj sta tesno povezana, hkrati pa se tesno povezujeta tudi z drugimi razvojnimi področji. Razvoj na tem področju je v zgodnjem otroštvu zelo razgiban.

Čustveni razvoj je pod vplivom različnih dejavnikov, predvsem pod vplivom učenja, zorenja in pridobivanje izkušenj, spoznavnih procesov ter otrokove samodejavnosti. Otrok doživlja in izraža različna čustva, kot so veselje, jeza, strah, zaskrbljenost, ljubosumnost, anksioznost in naklonjenost. Prehodi med temi čustvenimi stanji so pri otrocih izredno hitri. V skladu z razvojem se spreminja tudi moč doživljanja in izražanja čustev, predvsem pa se v otroštvu izpopolnjuje nadzor nad izražanjem čustev, ki postopno postaja vse bolj socialno sprejemljivo in uravnovešeno. Otrok se ne glede na stopnjo čustvenih dražljajev odziva enako, ne glede na njihovo pomembnost. Starejši kot postaja otrok manjša je intenzivnost čustvenih odzivov, prehodnost čustev, pogostost izražanja čustev, spreminja pa se tudi intenzivnost čustev. Zelo slabo je za otroka, če so stalno prisotna negativna čustva, ker to slabo vpliva na gibalni, kognitivni in socialni razvoj.

Socialni razvoj otrok je prav tako v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v otroštvu, čeprav se vsak otrok rodi z določenimi potenciali.

Značilno za socialni razvoj je, da otrok po tretjem ali četrtem letu starosti vse več časa preživi z drugimi otroki, vse manj pa z odraslimi. Zgodnje otroštvo je za otroke obdobje, ko razvijajo nove oblike socialnih interakcij in kompetenc in to se opazi predvsem pri razvijanju sposobnosti komuniciranja, recipročnosti, empatije in skupnega reševanja problemov. Prav tako otrok z druženjem s sovrstniki skozi različne dejavnosti v skupini otrok spoznava pravila vedenja in medsebojnih odnosov. Vključevanje otroka v skupine je odvisno tudi od njegove socialne sposobnosti komuniciranja in navezovanja stikov. Skupina, v katero je otrok vključen, mu tudi vedno bolj zagotavlja varnost v nepredvidljivih, novih situacijah.

Otrok se vključuje v vrstniške skupine, v katerih razvija socialne kompetence in samopodobo, kar se dogaja predvsem v kontekstu igre. Otrok se v zgodnjem obdobju otroštva vključuje v vzporedno, individualno, sodelovalno in asociativno igro. Takšne oblike igre omogočajo otroku komuniciranje, vzpostavljajo pa se tudi različne situacije, pri katerih se otrok nauči nadzorovanja svojega vedenja, izražanja čustev in sodelovanja z drugimi. Igre v otroškem obdobju so običajno gibalne narave. Kot smo že večkrat omenili so v zgodnjem otroštvu različna področja razvoja med seboj tesno povezana, tudi v socialnem razvoju praviloma hitreje napredujejo otroci, ki so bolj napredni tudi na gibalnem, intelektualnem in čustvenem področju.

### **2.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI**

Zelo pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti, ki sicer v daljšem obdobju poteka kontinuirano, čeprav so značilna občasna obdobja stagnacij in tudi upadanja sposobnosti. Nekatere gibalne sposobnosti dosežejo najvišjo raven prej, druge pozneje. Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, npr. hitrosti in

koordinacije, zelo intenziven, razvoj drugih, npr. ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti pa počasnejši (Malina idr., 2004 v Videmšek in Pišot, 2007). Prav tako je značilno, da se pojavljajo pomembne individualne razlike. Vsak posameznik ima svoj lastni tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura« (Gallahue in Ozmun, 2006 v Videmšek in Pišot, 2007). Razlike med spoloma so v zgodnjem otroštvu nepomembne. Omeniti velja, da so dečki nekoliko bolj uspešni v izvajanju gibalnih spretnosti, ki zahtevajo moč in hitrost, kot so skoki, meti in teki - manipulacija z lastnim telesom, deklice pa so uspešnejše pri izvajanju spretnosti, ki zahtevajo natančnejše gibanje z rokami - manipulacije z rekviziti, ravnotežje in ritem, kot so npr. plesi.

V razvoju se otrok neprestano srečuje z učenjem in izvajanjem novih, vse zahtevnejših gibalnih spretnosti, kar je v precejšnji meri pogojeno z ravno gibalnih sposobnosti. Višja kot je raven gibalnih sposobnosti, uspešnejše bo učenje in izvajanje različnih gibalnih spretnosti. Celovitost otrokovega razvoja zagotavlja, da z usvajanjem znanj pridobivajo in razvijajo tudi potrebne gibalne sposobnosti in obratno. Tako lahko otrok svoje gibalne sposobnosti skozi tri nadrejene stopnje (Pišot in Planinšič, 2005) postopoma osvoji in razvije gibalna znanja ter sposobnosti, ki mu bodo omogočila kakovostno vključevanje v različne gibalne/športne dejavnosti.

Te funkcionalno opredeljene sposobnosti so:

1. **Sposobnost stabilnosti** (gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ko otroku omogočajo motorično učenje in izvedbo gibanja v stabilni situaciji - brez šumov, motečih elementov in visoke tehnične zahtevnosti);
2. **Sposobnost lokomotorike** (gibalne sposobnosti so razvite že do ravni, ki otroku omogoča gibalno učinkovitost pri učenju in realizaciji gibalnih znanj v spremenljivih pogojih z zmožnostjo doseganja cilja, kakovost pa še ni zagotovljena);
3. **Sposobnost manipulacije** (raven razvitosti gibalnih sposobnosti omogoča in podpira realizacijo ter upravljanje zahtevnih gibalnih nalog kot tudi psihomotoričnega učenja v najrazličnejših spremenljivih pogojih s ciljem kakovostne izvedbe gibanja in doseganja cilja).



*Slika 3. Razvoj gibalnih sposobnosti.*

Tako kot je značilna celovitost v celotnem razvoju otroka, tako je prisotna znotraj gibalnega prostora, ki opredeljuje gibalne sposobnosti otrok. Na splošno je za človeka značilno, da



njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih sposobnosti in funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje, gibljivost in preciznost ter vzdržljivost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri realizaciji različnih gibalnih nalog, ob določenem prispevku ostalih dimenzij (socialnih, čustvenih, spoznavnih). Pri otroku je ta prispevek veliko večji kot pri odraslem, ključni pomen pri realizaciji gibalnih nalog pa imajo med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja, moč in ravnotežje. Predvsem slednje predstavlja filter, ki omogoča ali onemogoča oziroma otežuje realizacijo večine gibalnih nalog (Videmšek in Pišot, 2007). Neprestano rušenje tega ravnotežja, ki otroka nenehno spremlja in težnja po ponovni vzpostavitvi ravnotežnega položaja, sta pomembna dejavnika na poti k znanju osnovnih športnih prvin.

Gibanje človeka pri dnevnih opravilih, delu in pri športu je odvisno od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Sposobnosti so naravne danosti človeka, značilnosti so tisti elementi, ki opredeljujejo zunanji videz človeka ter njegove reakcije na okolje, znanja pa predstavljajo pridobljene spretnosti. V tem poglavju se bomo osredotočili predvsem na gibalne sposobnosti, zato bodo podrobneje predstavljene: moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, preciznost in ravnotežje ter vzdržljivost. Slednje so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Ta podatek je v literaturi izražen kot koeficient prirojenosti določene gibalne sposobnosti - primer:  $h^2 = 0.95$  (to pomeni, da je gibalna sposobnost v 95% prirojena, 5% pa jo lahko pridobimo). Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti lahko presežemo z ustreznim treningom (Pistolnik, 2011).

### 2.3.1 KOORDINACIJSKA GIBANJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja (Pistolnik, 2011). Pri tem v telesu potekata dva procesa, in sicer načrtovanje gibalnega programa ter njegovo uresničevanje v okvirih zastavljenega načrta, oziroma s sprotnimi popravki, ki jih zahtevajo okoliščine, v katerih se gibanje izvaja.

Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so (Pistolnik, 2011):

- pravilnost,
- pravočasnost,
- racionalnost,
- izvornost in
- stabilnost.

Koeficient prirojenosti koordinacije se giblje okoli  $h^2 = 0.8$ , sposobnost pa se najbolj razvija do šestega leta starosti, nato malo manj do enajstega leta starosti, od enajstega do petnajstega leta običajno razvoj koordinacije miruje, nato pa se spet počasi povečuje do dvajsetega leta. V taki obliki ostane približno do petintridesetega leta, nato razvoj počasi nazaduje (Pistolnik, 2011).

Za koordinacijo gibanja domnevamo, da ima šest pojavnih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov. Otrok z neustrezno razvito koordinacijsko sposobnostjo je nespreten, negotov v svojih

dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pozornost. Takšne otroke je treba še posebej spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in ne izgubijo volje do ukvarjanja s športom.

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagujejo različne ovire, izvajajo elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj.

### 2.3.2 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen. Vložena sila, ki je za to potrebna, mora biti sorazmerna sili, ki izzove odklone telesa v stabilnem položaju, drugače se ravnotežni položaj poruši v nasprotno stran (Pistotnik, 2011).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Uporabimo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje) (Videmšek in Pišot, 2007).

Obstajata dve pojavnosti obliki ravnotežja (Pistotnik, 2011), in sicer sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja ter sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

**Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja** je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa od stabilne postavitve v ravnotežnem položaju. Ohraniti ravnotežni položaj pomeni, da mora projekcija centra človekovega težišča padati v mejah podporne ploskve. Na človeka namreč stalno delujejo sile, ki rušijo njegov ravnotežni položaj, zato se morajo nenehno oblikovati ustrezni korektivni gibalni programi, s katerimi se nevtralizira nihanje težišča in s tem prepreči izguba ravnotežja. Ta sposobnost je pomembna, kadar se posameznik nahaja v nekem stabilnem položaju in nanj delujejo različne zunanje sile, ki ta položaj rušijo (Pistotnik, 2011).

**Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja** je sposobnost čim hitrejši postavitve v ravnotežni položaj, po predhodnih motnjah receptorjev vestibularnega aparata. Po gibanju, ki je porušilo ravnotežni položaj, je potrebno ta položaj čim hitreje ponovno stabilizirati. Osnovne informacije za izdelavo korektivnega programa naj bi se v tem primeru pridobivale iz pomožnih receptorjev (vid, sluh, tip, napetost mišic). Iz vestibularnega aparata namreč prihajajo napačne informacije, saj zaradi inercije po zaključku gibanja, tekočina v kanalih kroži in draži čutne dlačice. Na osnovi sinteze informacij iz ostalih receptorjev se zazna, kakšno je stanje in v centru za ravnotežje se oblikujejo ustrezni korektivni programi gibov. Ta sposobnost je pomembna, kadar posameznik izvaja hitre spremembe smeri ali pa zaustavitve po rotacijskih gibanjih (Pistotnik, 2011).

### 2.3.3 MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja. V mišici se namreč kemična energija pretvarja v mehansko in toplotno energijo, pri čemer izzove mišično kontrakcijo (napenjanje, krčenje), zunanji izraz katere je mišična sila. Moč človeka je produkt sile in hitrosti. Najpogostejše sile, proti katerim mora človek delovati, so: gravitacijska sila, sila vztrajnosti lastnega telesa ali predmetov, sila trenja in sila partnerja ali nasprotnika (Pistotnik, 2011).

Moč delimo na pojavne oblike, in sicer:

1. Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (npr. start, skok, met). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka (0,8), kar pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri (0,2). Značilna je predvsem za reakcije mlajših, saj začne po 30. letu postopoma upadati.
2. Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. Pojavlja se pri izvajanju cikličnih gibanj, kot so npr. hoja, tek, poskoki, kolesarjenje, plavanje itd. Stopnja prirojenosti pri repetitivni moči je nizka (0,5), kar pomeni, da jo lahko v veliki meri še razvijemo (0,5). Pri otrocih je, tako kot pri ženskah, slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo.
3. Statična moč je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. Visoka raven statične moči je pomembna v mnogih športih, kjer je potrebno zadržati določene položaje, npr. pri športni gimnastici, borilnih športih itd. Glede na to, da je stopnja prirojenosti moči nizka (0,5), lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj (0,5), vendar je treba poudariti, da se pri predšolskih otrocih izogibamo statičnega naprežanja.

Moč je pri izvajanju gibalnih nalog izredno pomembna gibalna sposobnost. Če otroci nimajo ustrezno razvite moči, primerne njihovi razvojni stopnji, ne morejo premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je hitra utrujenost. Hkrati je pomembno, da se pri otrocih izogibamo statičnih vaj za razvoj moči, zato poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, gunitvist, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja itd. Pri izvajanju nalog za razvoj moči je treba paziti, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato vmes izvajamo različne oblike razteznih vaj. Vaje za razvoj moči morajo biti takšne, da se moč razvija simetrično, da ni dolgotrajnega statičnega naprežanja, saj pride v nasprotnem primeru do prevelike obremenitve trupa. Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči, pripomoremo k razvoju pravilne drže.

### 2.3.4 HITROST

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti, saj njen koeficient prirojenosti znaša tudi preko 0.90 (Pistotnik, 2011).

Dejavniki, ki vplivajo na izraz hitrosti, so predvsem (Pistotnik, 2003):

- fiziološki (povezani z aktivnostjo živčnega sistema);
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva);
- psihološki (na različne načine vplivajo na hitrost);
- morfološki (predvsem pri hitrem premikanju telesa);
- razvitost ostalih gibalnih sposobnosti.

Hitrost razvijamo vedno takrat, ko je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Primer so elementarne igre, izvajanje starta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke sprinte, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki. Vse te oblike tekov lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih in jih vključimo v igro (Videmšek in Berdajs, 2002, v Videmšek in Pišot, 2007). Otrokom nudimo priložnost, da spoznajo različne tekalne igre in se poskusijo v prvih oblikah tekmovanja.

### 2.3.5 GIBLJIVOST

Giblјivost je gibalna sposobnost doseganja maksimalnih razponov gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika in predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika, tako v športu, kakor tudi pri vsakodnevnih opravilih. Ugotovljeno je bilo, da je primerna stopnja giblјivosti dejavnik splošnega dobrega počutja, da se z zmanjševanjem telesne aktivnosti slabša splošna sposobnost za delo, da so bolečine v križu posledica zmanjšane giblјivosti, in navsezadnje je giblјivost tudi pomembna kvaliteta pri vseh športnih aktivnostih (Pistotnik, 2011).

Ločimo statično (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in dinamično giblјivost (doseganje maksimalne amplitude giba). Slednja je lahko pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo amplitudo) ali pa aktivna (z lastno miškulaturo, agonisti, dosežemo maksimalno amplitudo antagonističnih mišičnih skupin). Otroku razvijamo vedno le dinamično aktivno giblјivost (Videmšek in Pišot, 2007).

Giblјivost lahko razvijamo na dva načina (Videmšek in Pišot, 2007):

- s klasično metodo: uporabljamo balistične, dinamične vaje oz. vaje z zamahi;
- z raztezanjem ali statičnimi vajami: položaj maksimalnega raztega se doseže počasi in zadrži dlje časa (10-30 sekund).

Normalno razviti predšolski otroci imajo dobro razvito sposobnost giblјivosti, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za mlajše otroke. Vaje giblјivosti so za mlajše otroke zahtevne tudi iz informacijskega vidika, saj se tako otroci postopoma začnejo zavedati lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, prav tako se naučijo pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj. Od 7. leta starosti dalje začne giblјivost postopoma upadati. Zato je priporočljivo, da se vadba za razvoj oz. ohranjanje giblјivosti izvaja vse življenje, saj lahko v nasprotnem primeru njena raven pade na tako nizko raven, da človek težko opravlja najpreprostejša vsakodnevna opravila.

### 2.3.6 PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je potrebno zadeti cilj (nogomet, košarka, rokomet, ...) ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje,

padalstvo, ...). Preciznost je v pozitivni zvezi z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem koordinacijo gibanja, zato višja raven le-teh omogoča tudi doseganje boljših rezultatov v preciznosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Ta sposobnost je odvisna od čustvenega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Nervozni ljudje dosegajo na testih natančnosti slabše rezultate. Tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskana sposobnost. Otroci so dokaj nenatančni, saj morajo v zelo kratkem času določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj veliko otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč upade motivacija (Videmšek in Berdajs, 2002). Zelo pomembno je, da se otrokom ponudi realno dosegljive cilje in se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogo v steno in postopoma zadevajo manjše cilje). Zaradi slabšanja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti preciznost s starostjo upada.

### **2.3.7 VZDRŽLJIVOST (FUNKCIONALNA SPOSOBNOST)**

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna (ne glede na vsebino aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi potrebnega kisika), ali anaerobna (deluje v kisikovem dolgu) ter vključuje različne mišične skupine (lokalna, regionalna, globalna). Otroku vedno ponudimo vsebine, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti. Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj trikrat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah, še bolje pa je vsak dan in vse leto (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci naj izvajajo dejavnosti z obremenitvijo, ki naj doseže srednjo intenzivnost (70-80 % maksimalnega srčnega utripa), v zmernem teku od 5 do 10 minut, z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut. Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnem zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne mehanizme, izboljšujejo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalne sistema, potem lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Videmšek in Pišot, 2007).

## **2.4 PSIHOMOTORIČNO UČENJE – ZNANJE IN SPOSOBNOSTI**

Motorično učenje je proces postopnega prilagajanja gibalnega ustroja na racionalno izvedbo novega gibanja. Rezultat motoričnega učenja so gibalne spretnosti (realizacija motoričnih informacij). Le-te se pojmujejo kot z učenjem pridobljene osnove za pravilno izvedbo gibalne dejavnosti (Pistotnik, 2003).

Otrokov gibalni razvoj poteka na osnovi prirojenih predispozicij, na katere v nenehni interakciji z okoljem v procesu psihomotoričnega učenja vplivajo nove izkušnje. Vsaka najmanjša sprememba gibanja, v drugem prostoru, na drugačen način, z drugim pripomočkom ... pomeni novo izkušnjo in s tem novo pridobitev v bazi gibalnih programov. Ves ta proces učenja poteka skozi določene faze, ki jih ne moremo prehitovati (Rajtmajer, 1988, v Videmšek in Pišot, 2007).

Po predhodnem opazovanju in prilagoditvi, **adaptaciji**, sledi **začetna vadba** do usvajanja grobe oblike izvedbe gibanja. Tej sledi nadgradnja do osvajanja in avtomatizacije sestavljenih oblik gibanja (**osnovna vadba**) in popolnega obvladovanja teh zahtevnih gibanj v različnih okoliščinah (**zaključna vadba**). Posebno vlogo in pomen imata med temi fazami ravno faza adaptacije in osnovna faza. Ravno ti dve fazi zelo radi preskakujemo ali pa se jima ne posvečamo dovolj in z otrokom začnemo prezgodaj z usvajanjem tehnike. Ko je ta v grobem osvojena, od otroka že zahtevamo izvedbo zahtevnih oblik v zahtevnih okoliščinah. Preskok v razvoju gibalnih sposobnosti pri otroku ni mogoč, zato je postopnost v izboru gibalnih nalog in zahtevnosti izbranih vsebin nujno potrebna. Celostnost otrokovega razvoja zagotavlja, da se z osvajanjem znanj pridobivajo in razvijajo tudi potrebne gibalne sposobnosti in obratno (Pišot in Videmšek, 2004).

**Tabela 4**  
**ZNAČILNOSTI POSAMEZNIH FAZ**

*Značilnosti posameznih faz motoričnega učenja (Pistotnik, 1999)*

Faza	Značilnosti	Gibalni učinek	Gibalni izraz	CŽS	Mentalna aktivnost	Učiteljeve naloge
1.	Seznanjenje	Nizek	Generalizacija	Iradiacija	Visoka	Informiranje
2.	Utrjevanje	Srednji	Diferenciacija	Koncentracija	Srednja	Korigiranje, motiviranje
3.	Izpopolnjevanje	Visok	Avtomatizacija	Stabilizacija	Nizka	Finalizacija
4.	Dopolnjevanje	Vrhunski	Modifikacija	Asociacija	Nizka	Validacija

V zgornji tabeli vidimo različne faze otrokovega motoričnega učenja in njegove značilnosti na posameznem razvojnem področju. Prav tako moramo upoštevati tudi, da v tem procesu ni vključen samo otrok, ampak je treba upoštevati tudi smeri delovanja in ukrepe učitelja/trenerja. To pomeni, da na osnovi reakcij otroka tudi učitelj/trener postopa različno.

#### 2.4.1 GENERALIZACIJA, IRADIACIJA

Otrok se seznanja z novo gibalno nalogo. Navzočnost učitelja/trenerja je zelo pomembna zaradi razlage in demonstracije naloge. Otrok si ustvari lastno predstavo o gibanju in le-to je precej okorno in s številnimi napakami. Poraba energije je velika, saj je narejenih veliko odvečnih gibov, gibalni centri so pretirano vzburljeni, zato prihaja do hipertenzije mišic, kar povzroča pošiljanje impulzov v napačne dele telesa. Učenje tu poteka na osnovi zunanjega kroga informacij in to pomeni, da otrok skuša prilagoditi gibanje in s tem popraviti program. Notranji program v tej fazi nima velikega pomena, saj ne loči med ustreznim in neustreznim gibanjem. Mentalno je otrok zelo aktiven, saj se zavestno trudi izvesti posamezne gibe, vendar izvedba giba ni sorazmerna z vloženim naporom. Učiteljeva/trenerjeva naloga je podati natančen in jasen opis gibanja, ki ga je treba izvesti in zagotoviti otrokom takojšnjo povratno informacijo o izvedbi.

### 2.4.2 DIFERENCIACIJA, KONCENTRACIJA

V tej fazi mora otrok narediti čim več gibov. Cilj diferenciacije je utrditev pravih gibov in izbris nepotrebnih odvečnih gibov. Otrok s tem pridobiva boljšo predstavo o gibanju in osvoji grobo koordinacijo ter je v olajšanih okoliščinah sposoben izvesti gibanje brez napak. Hkrati prepozna lastne napake - diferenciacija ustreznih gibov od neustreznih s pomočjo notranjega kroga regulacije in učiteljevih/trenerjevih informacij. Pomembna sta tako notranji kot zunanji krog regulacije; če otrok mišične napetosti ne zazna vedno enako, lahko to popravi. Učiteljeva/trenerjeva naloga je, da otroka popravlja in motivira ter poskuša zagotoviti napredek in vztrajanje pri ponavljanju.

### 2.4.3 AVTOMATIZACIJA, STABILIZACIJA

To je faza, v kateri otrokovo gibanje zaradi povezovanja gibalnih faz med seboj poteka bolj tekoče. Izvedba postaja podzavestna, torej avtomatična. Energija je natančno odmerjena, gibanje je vedno racionalno, kar pomeni, da se v izvedbo giba vključujejo le tiste mišične skupine, ki so za to potrebne. Otrok je sposoben sam prepoznati napake in jih tudi uspešno odpravljati. Vodenje giba mora biti prepuščeno notranjemu krogu regulacije, da ne pride do zmanjšanja hitrosti in neusklajenosti gibanja. Učiteljeva/trenerjeva naloga je, da poskuša pri otroku doseči tisto stopnjo izvedbe, ki bo sproščena in brez potrebnega nadzora. Uporabiti je treba vadbo v oteženih okoliščinah, kot so: večja hitrost in sila, natančnost gibanja, neobičajne razmere, vendar moramo biti pozorni na to, da lahko otrok osnovno gibanje prilagodi spremembam.

## 2.5 VLOGA IN POMEN MOTORIČNEGA TRANSFERJA

Odrasli, učitelji, trenerji, vaditelji spremljamo otroka na njegovi razvojni poti tako, da ga pripeljemo do tam, do koder sam ne bi nikoli prišel. Kolikor bolj kakovostna je ta pot in njena podpora (didaktični pristopi, sredstva, vsebine), toliko lažje se bo skozi te ravni prebijal. (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni programi ostanejo pridobljeni trajno zapisani v gibalnem spominu. Več informacij bo gibalni spomin nudil, lažje bo posameznik osvajal nova gibalna znanja. To velja tako v otroštvu kot kasneje. Sposobnost **motoričnega transferja** nam namreč omogoča, da informacije z ene naučene dejavnosti prenesemo na učenje in izvajanje druge. Poznamo tri oblike motoričnega transferja:

- **vertikalni** motorični transfer: prenos izkušenj - informacij znotraj iste gibalne naloge iz nižje na višjo raven (npr. enojno kolo okoli žoge - dvojno kolo okoli žoge)
- **lateralni** motorični transfer: prenos izkušenj iz ene naloge na podobno drugo nalogo (npr. podaja s notranjim delom stopala - podaja z nartom)
- **bilateralni** motorični transfer: prenos izkušenj z ene roke na drugo ali z nog na roke in obratno (npr. vodenje žoge z levo in desno nogo)

Motorični transfer je lahko pozitiven ali negativen. Predhodne, osvojene gibalne informacije lahko olajšajo in pospešijo hitrost učenja novih podobnih gibalnih nalog ali pa se zaradi napak

v že osvojenih programih in neskladnostih z novo gibalno nalogo ta proces upočasnjuje ali onemogoča.

## 2.6 INDIVIDUALIZACIJA PRI GIBALNI/ŠPORTNI VZGOJI OTROK

Otroci so si med seboj zelo podobni, vendar vsak v sebi nosi kup informacij, ki so samo njemu lastne in ga tako ločijo od ostalih. V zgodnjem razvoju otroka, ko je celoten razvoj izredno hiter in dinamičen, je teh posebnosti, ki posameznika razlikujejo od posameznika, še veliko več. Dogaja se, da otrok na posameznem področju prehiteva razvoj (akceleracija) ali pa zamuja z razvojem (retardacija) glede na povprečje, ki ga določajo njegovi vrstniki, vendar se to običajno v nadaljnjem razvoju izenači. Največkrat pride do teh pojavov zaradi velike ali male količine specifičnih izkušenj, ki jih določa okolje, v katerem živi, ali pa zaradi trenutne pospešene rasti ali stopnje razvoja.

Ugotavljamo, da so razlike med otroci, ki prehitevajo, in tistimi, ki zamujajo v določenih obdobjih, vedno večje. Razlog bi morda lahko iskali v različno izkušensko bogatih okoljih. Danes imajo nekateri otroci izredno veliko možnosti vključevanja v različne gibalne aktivnosti (društva, klube, ...). Ti otroci imajo običajno tudi možnost uporabe najrazličnejših športnih pripomočkov in športne opreme za športno vadbo, ki povzročajo hitrejše pridobivanje pomembnih znanj ter razvijanje gibalnih sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Pomembno je, da učitelji/trenerji z individualnim pristopom omogočajo vsakemu posamezniku nadgradnjo svojega znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Učitelj/trener lahko z nepremišljenim, čeprav dobro namernim glasnim primerjanjem, dajanjem posameznikov za vzgled, doseže nasprotni učinek. Manj spreten otrok bo interes kmalu izgubil in se na razne načine izogibal aktivnosti, medtem ko bo spretnejši več energije usmerjal v všečnost učitelju kot v svoj nadaljnji napredek. Zato je pri delu z otroki treba poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bo vedno usmerjena na opravljeno aktivnost, ne na otroka (Pišot in Videmšek, 2004).

Hkrati se je potrebno zavedati, da je vsaka zgodnja selekcija vprašljiva in da je potrebno dati otroku čas in mu omogočiti, da se celostno razvije. Svoje delo naj gradi na najrazličnejših gibalnih vsebinah ob uporabi različnih kakovostnih pripomočkov in z različno opremo, saj bo otrok dobil najrazličnejše izkušnje. Pestra izbira vaj najmlajšim zagotavlja raznovrstne izkušnje. Treba je vedeti, da **ново okolje, nova situacija, nova vaja, nov pripomoček ali nova oprema** predstavlja za otroka **ново izkušnjo**, s katero bo še obogatil svoja znanja in razvil sposobnosti, vendar mora to izkušnjo najprej osvojiti (Pišot in Videmšek, 2004).

## 2.7 ZNAČILNOSTI SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE IN MODEL SODOBNEGA IGRALCA

V nadaljevanju bo predstavljen sodoben model nogometne igre in profil sodobnega nogometaša.

### 2.7.1 MODEL SODOBNE NOGOMETNE IGRE

Model igre je način medsebojnega sodelovanja (komunikacije) med igralci v obeh fazah igre (napad in obramba). Na eni strani je pogojen z doslej uveljavljenimi zakonitostmi tega sodelovanja, na drugi pa s sposobnostjo igralcev. Lahko bi rekli tudi, da je organiziran sistem,



ki imitira želeno organiziranost in usklajenost delovanja igralcev v vseh fazah igre (Verdenik, 1999).

Model igre opredeljuje tudi Elsner (2004), ki pravi, da je model igre predstavitev igre oz. organiziran sistem, ki imitira želeno organiziranost in usklajenost delovanja igralcev v vseh fazah igre. Bistvena značilnost je sodelovanje med igralci (motorično, informativno, sociološko itd.). Le-to v igri oblikuje različne igralne situacije, ki sestavljajo stvarno obliko oz. model igre na posameznih tekmah.

Sodobni model igre je način igre, ki ga demonstrirajo najuspešnejša nogometna moštva povsod po svetu (v ospredju Evropa) ter, kot smo že omenili, predstavlja način medsebojnega sodelovanja med igralci. Danes lahko govorimo o enotnem, sodobnem modelu nogometne igre, saj med najbolj kakovostnimi nogometnimi moštvi na svetu v načinu igre ni več razlik. Najpomembnejša značilnost - poleg že omenjenega sodelovanja - je dinamika igre (Verdenik, 1999).

#### **2.7.1.1 INTERAKCIJA SLI SODELOVANJE MED IGRALCI**

Mnogi avtorji (Verdenik, Pocrnjič, Elsner in Elsner ml., 1997) poudarjajo, da je sodelovanje med igralci najpomembnejša značilnost sodobnega modela nogometne igre. V okviru medsebojnega sodelovanja je pri vrhunskih moštvih mogoče zaznati naslednje značilnosti:

- osnovna razporeditev igralcev v okviru sistemov igre 4-4-2, 4-3-3, 4-2-3-1;
- potrebna je svoboda v igri, pri čemer mora biti organizacija na višji ravni. To pomeni, da igralci niso strogo vezani na igralna mesta ter je določilnost akcije tista, ki narekuje, kateri igralec se bo vanjo vključil, in ne igralno mesto. Razmerje med disciplino in improvizacijo med igro je nekje 60:40%, pri čemer je torej še vedno bistvena disciplina;
- pri branjenju prevladujeta agresivni conski in kombinirani način (pomembno je, da pri branjenju sodelujejo vsi igralci);
- elastičnost pri prehodu iz ene v drugo fazo igre; pri tem hitrost prehodov omogoča doseganje številčne premoči v obeh fazah igre, kar pomeni tudi večje možnosti za uspešnost v medsebojnem sodelovanju;
- časovni in prostorski pritisk v igri se neprestano povečujeta. Igra je vedno hitrejša in se odvija na vedno manjšem prostoru (stisnjena formacija);
- kolektiv odločno prevladuje nad posameznikom, kar pomeni, da se posameznik podreja kolektivu, vendar kolektiv kljub temu omogoča posamezniku, da izrazi svojo individualno sposobnost.

V današnjem modelu igre prihajata najbolj do izraza dva nova dejavnika, in sicer prostor ter čas. Pri spremljanju nogometnih tekem vidimo, da počasne in predvidljive igre skorajda ni več. Igra je postala veliko hitrejša na račun boljše telesne pripravljenosti, večje pozitivne agresivnosti ter boljše organizacije (kar velja tako za igro v fazi napada, kot tudi za igro v fazi obrambe). Prav tako mora biti sodobna igra tekoča, brez nepotrebne ustavljanja žoge, kar zahteva od igralcev obvladovanje žoge v čim hitrejšem gibanju. Dejavnik časa se je skrajšal

zaradi večje hitrosti gibanja igralcev z žogo kot tudi brez nje. Reševanje igralnih situacij je zato veliko hitrejšo kot nekoč (Elsner, 2004).

Nadalje Elsner (2004) pravi, da raziskave kažejo, da so najuspešnejše tiste odigrane akcije, kjer od trenutka odvzemanja žoge pa do zaključka napada preteče manj kot 10 sekund. Akcije so usmerjene neposredno proti vratom, in s čim manj dotiki žoge. Izvajajo se iz dobro organizirane obrambe na lastni polovici in se končajo s hitrim protinapadom. Prehodi iz obrambe v napad in obratno ne dovoljujejo menjave ritma in odmorov, ampak zahtevajo kontinuirano igro.

### **2.7.1.2 DINAMIČNOST IGRE**

Dinamika igre v obeh fazah igre (napadu in obrambi) je v največji meri odvisna od gibanja igralcev z žogo in brez nje. Pri gibanju igralcev se zahtevajo dobro razvite funkcionalne sposobnosti organizma, kamor sodi srčno-dihalni sistem, živčno-mišični sistem ter sposobnost izmenjave snovi, potrebnih za tvorjenje energije. Za veliko dinamiko pa so potrebne oz. so najpomembnejše aerobno-anaerobne sposobnosti. Aerobne sposobnosti omogočajo dolgotrajnejše gibanje in pomagajo igralcem k hitrejši regeneraciji po naporu, medtem ko anaerobne sposobnosti omogočajo gibanje največje intenzivnosti, ki se hitro ponavljajo. Iz tega izhaja, da je za dinamičnega igralca potreben dobro prilagojen organizem z visoko stopnjo tako aerobne kot tudi anaerobne zmogljivosti (Verdenik idr., 1987).

Prav tako se dinamičnost kaže v hitrosti prehodov iz ene faze v drugo fazo igre. Analize kažejo, da vrhunski igralci na tekmi pretečejo več kot 10 km, od tega okoli 30% v sprintu. Igralci, ki so neposredno vključeni v akcijo z žogo, svojo aktivnost izvajajo v sprintu. Vidimo, da s kakovostjo igre raste predvsem količina hitrih tekov in sprintov med igro. Dinamičnost igre se torej izraža v:

- **Hitrosti gibanja žoge in igralcev.** Značilna je izrazita HITROST AKCIJE - igralci, ki so neposredno vključeni v akcijo z žogo, svojo aktivnost izvajajo v sprintu.
- **Hitrosti prehodov iz ene faze igre v drugo.** Analize igre kažejo, da igralci v vrhunskih moštvih pretečejo na tekmi povprečno od 10 do 12 km. Od tega pretečejo v ŠPRINTU okrog 30 % (3-4 km) te razdalje. Odnos med počasnim in hitrim tekom kaže tendenco, da se povečuje količina hitrega teka.
- **Univerzalnih sposobnosti in znanjih igralcev – univerzalnih specialistih.** Univerzalnost je mišljena kot sposobnost igralca za sodelovanje v obeh fazah igre, specialnost pa je vezana na določeno igralno mesto in sposobnosti, ki naj bi jih imel igralec za realizacijo svoje vloge znotraj moštva. Sposobnosti in znanja igralcev, ki omogočajo hiter potek igre (dinamiko), so:
- **Kondicijske sposobnosti.** Najpomembnejše so hitrost, koordinacija, eksplozivna moč, aerobno-anaerobna vzdržljivost.
- **Dinamična tehnika,** to je zmožnost izvedbe tehničnih elementov v hitrem gibanju, zlasti v pogojih oviranja nasprotnika.
- **Taktična informiranost,** ki omogoča igralcem organizirano in hitro igro, to je igro s čim manj dotiki s strani posameznega igralca.



Slika 4. Model sodobne nogometne igre (Verdenik, 1999).

## 2.8 MODEL SODOBNEGA NOGOMETAŠA

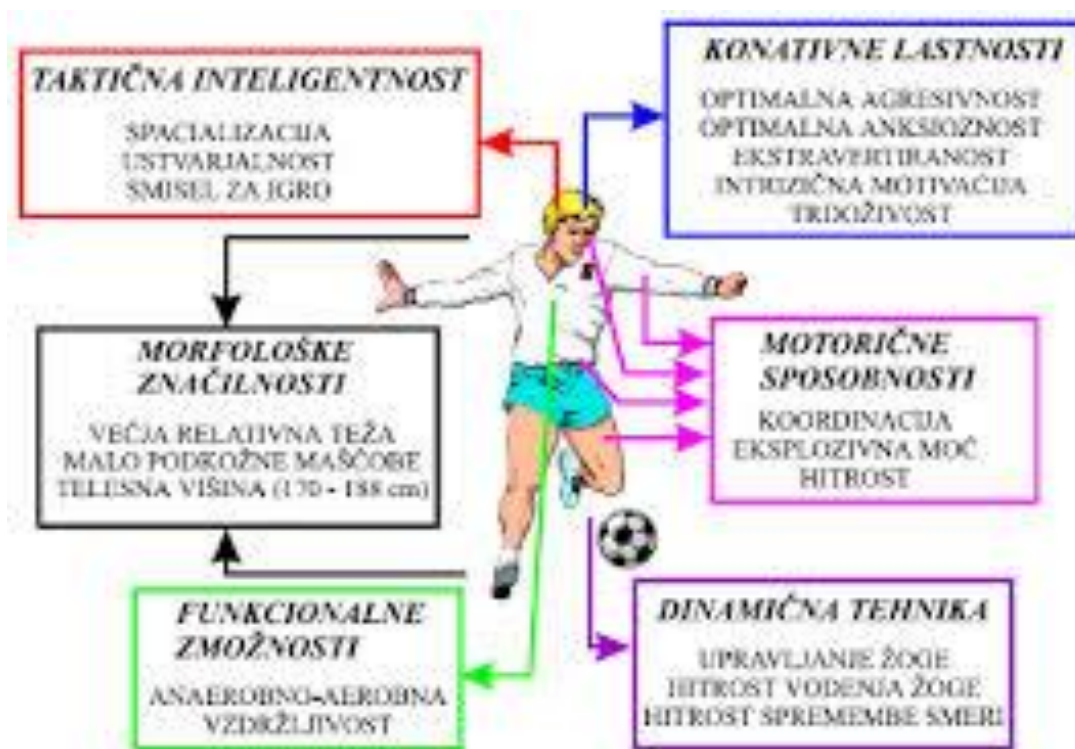
Kot je že bilo omenjeno, poleg sodobne igre poznamo tudi pojem sodobni model igralca. Opišemo ga lahko kot igralca z optimalno izraženimi sposobnostmi, lastnostmi in značilnosti, ki so potrebne za uspešno sodelovanje v sodobni nogometni igri. Sodobnega igralca si lahko predstavljamo kot »univerzalnega specialista«; univerzalnost se navezuje na zmožnost sodelovanja tako v napadalni kot tudi v obrambni fazi igre, medtem ko specialnost pri univerzalnem igralcu razumemo kot njegovo mesto in sposobnosti, ki jih ima igralec znotraj ekipe, da lahko uresničuje svojo vlogo (Verdenik, 1999).

Pocrnjič (1999) meni, da so eden od glavnih pogojev za uspešno uresničevanje zahtev sodobne nogometne igre univerzalne sposobnosti in znanja igralcev. Pomembno je, da se v čim več igralcih združi čim več za nogomet pomembnih sposobnosti, znanj in lastnosti, kar igra bistveno vlogo za doseganje uspehov moštva v igri.

Kot vemo, je nogomet kompleksen šport, zato se posledično tudi od igralca zahteva kompleksnost sposobnosti in lastnosti v okviru psihosomatičnega statusa. Pri tem gre za

kombinacijo morfoloških značilnosti in sposobnosti energetskega in informacijskega značaja, ki so povezani s specifičnimi nogometnimi zahtevami v želji, da bi se doseglo čim boljše sodelovanje igralca v igri. Sodobni igralec naj bi imel naslednje lastnosti, ki vplivajo na njegovo uspešnost v igri (Verdenik, 1999):

- kompaktnjša morfološka konstitucija z zmerno ali nekoliko večjo relativno težo (dovoljena večja odstopanja v telesni višini);
- velika eksplozivna moč in startna hitrost v povezavi s sposobnostjo upravljanja žoge ter specifična aerobno-anaerobna vzdržljivost združena s smislom za sodelovanje v igri;
- velika vzdržljivost v igri ob kombinaciji aerobne in anaerobne vzdržljivosti, kjer prevladuje predvsem anaerobna. Obe vzdržljivosti sodita na področje energetskih potencialov, ki nista v veliki meri genetsko pogojeni, tako kot sta na primer prirojena hitrost in koordinacija;
- sposobnost hitrega upravljanja z žogo (dinamična tehnika), ki je v veliki meri odvisna od koordinacije, predvsem koordinacije nog. Koordinacija je motorična sposobnost, ki je zelo odvisna od genetskega zapisa posameznika;
- dobro sodelovanje v igri, ki izrazito sodi v informacijsko komponento, katera je odvisna od intelektualne sposobnosti posameznika. Pomembno je hitro reševanje prostorskih in časovnih problemov. Tudi to je sposobnost, ki je v veliki meri prilagojena.



Slika 5. Model sodobnega nogometaša (Pocrnjič, 1999).

## 2.9 GIBALNA VSESTRANSKOST V NOGOMETU IN NJEN RAZVOJ

Gibalna vsestranskost je področje, katerega je pri delu z mlajšimi nogometaši potrebno razvijati čim bolj kakovostno. Pomembno je, da se otroci čim hitreje naučijo različnih gibanj, ki se ne navezujejo zgolj na nogometno igro, saj ima to velik učinek na koordinacijo in gibalno sposobnost posameznikov v nadaljnjih letih. Najmlajšim je potrebno omogočiti pridobivanje široke palete osnovnih gibanj, ker to pomeni, da bo imel dobro osnovo za vsa poznejša zapletena gibanja na različnih področjih športnih aktivnosti, v našem primeru predvsem na področju nogometa. Najmlajšim, torej tistim, ki so stari eno leto ali pa še malo manj, je treba omogočiti osvajanja, spoznavanja in raziskovanja svojih gibalnih sposobnosti in hkrati učenja novih gibalnih sposobnosti na zabaven in prijeten način. Poskrbeti moramo, da bodo imeli na voljo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, pisane, piskajoče, ...) in balone, ovire, ... Ob poskušanju zadevanja cilja moramo poskrbeti, da bo tarča velika, nato jo postopno zmanjšujemo.

Namen razvoja gibalne vsestranskosti je naslednji:

- razvijanje gibalne vsestranskosti, kar pomeni, da je potrebno pridobiti čim več različnih temeljnih motoričnih izkušenj in znanj;
- razvijanje usklajenega dela nog, rok in celega telesa;
- obvladovanje različnih žog (rokometne, odbojcarske, košarkarske, medicinke, penaste žoge, gumijaste žoge itd.);
- navajanje na upoštevanje pravil pri tekmovanju;
- navajanje na športno prenašanje tako poraza kot tudi zmage;
- navajanje na natančnost izvajanja nalog in vaj;
- izvajanje vaj tako z levo kot tudi z desno okončino.

Gibalna vsestranskost se lahko razvija na različne načine s pomočjo raznoraznih vaj, ki bodo predstavljene v nadaljevanju. V teh vajah je za odtonek večji poudarek na nekaterih sposobnostih, ki so za bodočega nogometaša najbolj pomembne. Te sposobnosti pa so na področju osnovne motorike naslednje latentne dimenzije: **eksplozivna moč, hitrost in koordinacija** ter na področju nogometne motorike naslednje latentne dimenzije: **hitrost krivočrtnega teka, hitrost vodenja žoge in natančnost zadevanja cilja**. Vse te latentne dimenzije niso povezane samo z uspehom v igri, ampak tudi medsebojno kažejo visoko povezanost (povzeto po Pocrnjič, 1999).

### 2.9.1 INDIVIDUALNE VAJE

#### *Upravljanja žoge:*

- vaje na mestu ali v gibanju do 5 metrov,
- povleka, prestopanja čez in okoli žoge, pripravljalna gibanja vodenja, pripravljalna gibanja udarjanja, pripravljalna gibanja varanj z žogo.

#### *Vodenje žoge:*

- z nartom, z zunanjim delom stopala, s sprednjim notranjim delom stopala, s podplatom, z notranjim delom stopala,
- naravnost, levo-desno (naprej in nazaj), nazaj, bočno,
- na vsak korak, zamahovanje iz kolena (delo spodnjega dela noge), udarjanje žoge čim bolj od spodaj.

#### ***Vodenja žoge z različnimi nalogami:***

Sem sodijo različne naloge, kot so prestopanja čez žogo, zamahovanja okoli žoge ali nad žogo, s skoki čez žogo, s povleki žoge (nazaj, levo-desno, nazaj in vstran), risanje velikega ali malega kroga, z obratom za 360° na žogi, preval naprej, preval nazaj, kolo, stoja na rokah itd.

#### ***Poigravanja z žogo:***

- Postopoma od enega vmesnega odboja od tal do brez odboja.
- Postopoma najprej z nartom (čvrst, iztegnjen!), nato s stegnom (ali kolenom!), z glavo, povežemo nart in stegno, nato povežemo nart, stegno in glavo, nazadnje je poljubno žongliranje.
- Dvig žoge s tal iz pretirano velikega izkoraka naprej.
- Potrebna je umirjenost in stalen nadzor žoge.
- Žongliranja lahko popestrimo (otežimo) še z dodatnimi nalogami: podaja čez glavo, preval naprej, preval nazaj, kolo, z lovljenjem žoge.

## **2.9.2 SKUPINSKE VAJE**

#### ***Upravljanja žoge:***

- Stojijo si nasproti na razdalji od 7 do 10 metrov.
- Vsak s svojo žogo ali pa samo z eno žogo.
- Žogo si lahko po opravljeni določeni nalogi na različne načine predajajo.

#### ***Vodenja žoge:***

- Kot pri individualnih vajah z zasledovanjem ali posnemanjem.

#### ***Vodenja žoge z različnimi nalogami:***

- Kot pri individualnih vajah z zasledovanjem ali posnemanjem.

#### ***Poigravanja (žongliranja) z žogo:***

- Kot pri individualnih vajah.
- Z eno žogo, s predajo žoge po zraku in z opravljanjem nekega gibanja oz. naloge. Medtem ko eden žonglira, drugi opravlja neko gibanje oz. nalogo (akrobatika, tehnika teka, ukvarjanje z drugo, izrecno ne nogometno žogo, gimnastične vaje, lažje vaje za moč).
- Vsak s svojo žogo in s predajo po zraku.

Vse zgoraj omenjene, tako individualne kot tudi skupinske vaje, lahko povežemo med seboj in dodamo še ciljanje različnih virov (z roko ali ного). Za cilj si lahko npr. izberemo stožce, različno velike gole, okvirje, table itd.

### 2.9.3 ELEMENTARNE IN ŠTAFETNE IGRE

- V nogometu so elementarna gibanja (plazenja, lazenja, skoki, valjanja) tudi potiskanja, vodenja, udarjanja, metanja žoge.
- Lovljenja z vodenjem ali metanjem žoge (različne žoge, z roko in z nogo, lahko tudi v parih).
- Izbijanja žoge (posamično, v parih, moštveno).
- Podiranje stožcev ali drugih stoječih ovir (z roko, z nogo, različne žoge); Moštvi si stojita nasproti ali pa igre v omejenem prostoru z ovirami v prostoru ali izven prostora na določeni razdalji.
- Ciljanje in potiskanje medicinke.
- Menjava strani brez oviranja ali z oviranjem iz različnih izhodiščnih položajev.
- Štafetna tekmovanja v vodenjih žoge okoli ali preko različnih ovir, ali/in z opravljanjem različnih nalog (v koloni ali v vrsti, posamično, lahko tudi vsi skupaj).

### 2.9.4 PRILAGOJENE DRUGE MOŠTVENE IGRE

#### **Košarka**

- S tenis žogico. Koš je lahko posoda, smetnjak, narobe obrnjen stožec (pritrditev s palicami, ali ob steni).
- Na prave koše z različnimi žogami. Zaključek je lahko z roko, nogo, glavo ali kombinirano in z različnim vrednotenjem (npr. koš z glavo prinese 5 točk).

#### **Rokomet**

- Igrišče in kazenski prostor, kjer se ne sme streljati, lahko improviziramo z nizkimi klobučki.
- Goli so lahko pravi, lahko pa so iz količkov.
- Različne žoge.

#### **Odbojka**

- Samo z roko, samo z nogo ali samo z glavo ali pa z vsemi deli telesa (obvezno je potrebno vnaprej določiti).
- Lahko čez elastično vrvico, lahko čez dva gola skupaj, ali pa pravo odbojgarsko igrišče (asfalt, mivka, trava).
- Žoga je lahko nogometna ali odbojgarska. Pri otrocih pa je zelo dobrodošla navadna gumijasta žoga ali vsaj posebna žoga iz pene (uporaba žog različnih velikosti).

#### **Rugby**

- Čez označeno linijo ali v označen prostor ali čez linijo gola.
- Z eno ali z dvema različnima žogama (ena je medicinka).
- Določitev načina podajanja: poljubno z roko in z nogo, samo z roko, z roko samo nazaj, naprej pa z nogo.

#### **Nogometni tenis**

- Čez tablo, elastično vrvico, atletske ovire, čez več stožcev.

- Pravila kot pri velikem tenisu ali pa kot pri namiznem tenisu (pravila je potrebno natančno opredeliti).

### **Hokej**

- S plastičnimi palicami in posebno žogico (trda ter se ne odbija preveč), lahko pa tudi s tenis žogico.
- S športnim obuvalom v roki in tenis žogico.

Sredstva za razvoj gibalne vsestranskosti se uporabljajo pri otrocih različnih starosti (pri vseh starostih), in sicer pri ogrevanju in zaključevanju. Do 16. leta starosti je potrebno vključiti ta sredstva v vse dele učno-vadbenih procesov. Pri starejših se uporabljajo predvsem pri regeneracijski vadbi.

## **2.10 GIBALNE DEJAVNOSTI ZA RAZVOJ GIBALNE VSESTRANSKOSTI V RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH DO 6. LETA**

Čim manjši je otrok, tem pomembnejšo vlogo ima gibalni razvoj kot del celostnega razvoja otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preskuša, kaj telo zmore, doživlja veselje ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Pridobiva si nove in nove izkušnje, ki so osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

### **2.10.1 GIBALNE DEJAVNOSTI DO 1. LETA**

Te dejavnosti se izvajajo predvsem s pomočjo staršev in vključuje zelo enostavna gibanja, primerna malčkom. Ta gibanja so:

1. **Dviganje glave v leži na trebuhu:** to gibanje izvajajo dojenčki od približno 2. meseca naprej. Kot pripomoček pa potrebujemo igračko (pisano žogo, živalco, ...). Otroka položimo na trebuh in pomaknemo skozi njegovo vidno polje živobarven predmet. Otrok z očmi in glavo sledi igrači, glavo pa lahko dvigne le za nekaj sekund.



*Slika 6. Dviganje glave v leži na trebuhu.*

2. **Ravnotežje pri sedenju:** to gibanje se izvaja nekje od 6. meseca dalje. Kot pripomoček ponovno potrebujemo igračko (pisano žogo, živalco, avtomobilček, ...). Otroka posedimo in iztegnemo svojo nogo za njegov hrbet. Pred stopala mu postavimo igračo, ki jo bo skušal prijeti. Bodimo pozorni, saj lahko hitro izgubi ravnotežje. Roke moramo imeti poleg njega, da ga lahko hitro primemo, vendar se ga ne dotikajmo, če ni treba. Vajo lahko večkrat ponovimo in spremenimo tako, da približamo oziroma oddaljimo igračo.



3. **Veslanje:** tudi to gibanje se izvaja od 6. meseca starosti naprej. Kot pripomočke lahko uporabimo palico, metlo ali igračo. Otroka posedimo med svoje iztegnjene noge in čeznje položimo palico. Otrok naj jo prime z obema rokama, nato pa izvajamo veslaške gibe naprej in nazaj. Otrok naj sam določa hitrost ritma. Tako krepi vse mišice telesa. Otrok lahko poizkusi gibanje vsakokrat z drugim rekvizitom.
4. **Potiskanje predmetov:** tudi to gibanje se izvaja od 6. meseca starosti naprej. Kot pripomoček lahko uporabimo različne žoge, balone, ... Otroka posedimo med stegna in se obrnemo proti steni ali partnerju, pred otroka damo žogo ali balon in ta potiska žogo proti steni ali partnerju. Gibanje naj se izvaja z najrazličnejšimi pripomočki.



*Slika 7. Potiskanje predmetov.*

5. **Dvigovanje trupa:** to gibanje se izvaja nekje od 7. - 8. meseca naprej. Pripomočki, potrebni za to vajo, so žoga, najljubša igračka, ki jo lahko prime z eno roko. Otroka položimo na hrbet, njegove nožice naj bodo med našimi stegni. Z eno dlanjo mu nežno, a čvrsto pritisnimo noge, da jih dviga, z drugo pa mu pokažimo igračko. Otrok se bo skušal dvigniti in prijeti. Otrok naj poskuša igračo prijeti najprej z eno roko in nato še z drugo.
6. **Samokolnica:** tudi to gibanje se izvaja nekje od 7. - 8. meseca dalje. Za pripomoček potrebujemo igračko. Otroka položimo na trebuh, predenj postavimo zanimivo igračo, potem ga primemo za boke in dvignemo. Pomagajmo mu, da se po rokah počasi premika naprej proti igrački. S to vajo krepi mišice hrbta in se izpopolnjuje v plazenju oziroma se postopoma začne plaziti. Otrok naj sprva poskuša priti do igračke, ki je pri miru, drugič pa do igračke, ki se premika.
7. **Spretni prstki:** tudi to gibanje se izvaja nekje od 7. - 8. meseca dalje. Za pripomoček lahko uporabimo igračko, obroč, kocko, žogo, knjigo, ... Otroka posadimo ob svoje noge in mu damo večje število igrač različnih oblik - žogo, knjigo, obroč, kocko, ... Pokažimo mu, naj jih prime, kako naj obrača liste, potem ga pustimo, naj se trudi še sam. Poskusimo najprej z lažjimi in nato še s težjimi igračkami oziroma pripomočki.
8. **Plazenje in lazenje:** to gibanje se izvaja od 8. meseca dalje. Za pripomočke potrebujemo različne ovire (stole, ovire za prestopanje, ...), pod katerimi se otrok lahko plazi in lazi. Po prostoru postavimo ovire, pod katerimi naj se otrok plazi, lazi in spretno raziskuje. Poskusimo postaviti ovire čim bolj različnih velikosti in oblik, da se otrok nauči najti ustrezen rešitev, kako bo prišel mimo.
9. **Premagovanje ovir:** ta gibanja se izvajajo od 9. - 10. meseca dalje. Kot pripomočke lahko uporabimo blazine, palice, škatle, žoge, igrače, ... Otroku pripravimo različne ovire: blazino, čez katero mora splezati, škatlo, ki služi kot predor, palico, pod katero gre in se plazi. Najbolje je, če mu tak poligon naredimo na tleh, kjer ne more priti do

padca, praske ali udarca. Otroka lahko pri plezanju pod ali čez oviro spodbujamo in motiviramo z igračko.

10. **Potiskanje predmetov v stoje:** to gibanje se izvaja pri 12. mesecih in naprej. Pripomočki za to gibanje so lahko različne žoge, baloni, vozički, stabilni pripomočki za oporo. Otrok v opori spredaj potiska voziček in ga potiska naokoli. Lahko pa stoji ob opori in z nogo potiska različne pripomočke (žoge, balone, igračke, ...) naprej. Opora naj ima težko osnovo, da se ne prevrne. Četudi otrok še ne hodi samostojno, mu pomagajmo pri tej nalogi.



Slika 8. Potiskanje predmetov.

#### 2.10.2 GIBALNE DEJAVNOSTI OD 1. DO 3. LETA

1. **Hoja po različnih predmetih:** tu potrebujemo kot pripomočke najrazličnejše predmete (balinčke, koščke papirja, kamenje, različne blazinice, ...). Na tla postavimo predmete dovolj blizu, tako da lahko otroci stopijo iz enega na drugega. Otrok mora spretno hoditi, ne da bi pri tem stopil na tla. Kasneje lahko predmete damo tudi bolj narazen in uporabimo manjše predmete, na katere bo težje stopil.
2. **Hoja po vrvi:** za to gibalno nalogo potrebujemo različne vrvi (dolge-kratke, debele-tanke, pisane, ...). Hodimo po vrvi, razpotegnjeni po tleh, na vse možne načine (naprej, nazaj, bočno, s prestopanjem, ...).
3. **Igra z baloni:** pripomočki za to gibanje so raznobarvni baloni. Balone različnih barv napihnemo in si jih med seboj skušamo podajati z rokami ali nogami, ne da bi padli na tla. Ves čas se trudimo, da vedno odbijemo balon druge barve (moder, rdeč, zelen, ...). Preden otrok odbije balon, naj poskuša povedati kakšne barve je.
4. **Odbijanje balona z različnimi pripomočki:** za to vajo potrebujemo raznobarvne balone, lopar, kuhalnico, palico, ... Napihnjen balon skušamo odbijati z različnimi predmeti v zrak, in sicer najprej na mestu, nato v hoji, kasneje že z vmesnimi gibalnimi nalogami (počep, poskok, plosk, ...). Balon si z različnimi pripomočki lahko podajamo tudi v paru.



Slika 9. Odbijanje balona s pripomočkom.

5. **Odbijanje različnih žog:** tu so za izvedbo potrebni baloni, namiznoteniška žogica, mehka in trda teniška žogica, mehka žoga, trda žoga in pripomočki za odbijanje (kuhalnica, različni loparji, kuhinjska deska, ...). Z različnimi pripomočki odbijamo različne vrste žog. Najprej poskusimo z balonom in nato z namiznoteniško žogico. Žoge poskušamo odbijati z desno in levo roko, izmenično enkrat z desno in drugič z levo, z izvajanjem različnih dodatnih gibalnih nalog (počep, plosk, poskoki, ...).
6. **Igranje z žogo v paru:** kot pripomoček se uporabljajo najrazličnejše žoge (velike-majhne, mehke-trde, ...). Otrok in starš sedita na tleh eden nasproti drugega in si podajata žogo s kotaljenjem po tleh. Najprej kotalita žogo z roko, nato lahko tudi sede z oporo zadaj na dlaneh podaja z nogo.
7. **Vodenje žoge:** pri tej nalogi potrebujemo najrazličnejše žoge in balone. Cilj je tu razvijati manipulativne spretnosti in natančnosti vodenja žoge. Vodenje žoge z obema rokama, nato z eno roko in z nogama, z bolj spretno, nato še z manj spretno. Kasneje lahko nalogi dodamo ovire, okoli katerih mora otrok voditi žogo.



Slika 10. Vodenje žoge v prostoru.

8. **Približevanje žoge cilju:** tudi tu potrebujemo najrazličnejše žoge (velike-majhne, mehke-trde, lahke-težke, ...). Otrok naj poskuša s kotaljenjem in brcanjem žogo čim bolj približati cilju, ki smo ga prej označili s črto, krogom, škatlo, ...
9. **Metanje žog v daljino, steno:** pri tej gibalni nalogi potrebujemo najrazličnejše žoge (lahke-težke, majhne-velike, ...). Otroci mečejo najrazličnejše žoge z obema rokama v daljino ali v steno. Kasneje lahko mečejo tudi samo z eno roko, najprej z boljšo, nato še s slabšo.
10. **Metanje in brcanje žoge v cilj:** tudi pri tej gibalni nalogi potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, majhne-velike, lahke-težke, ...). Otroci mečejo in brcajo najrazličnejše žoge v cilj oziroma tarčo, ki je pred njimi. Pozorni moramo biti na to, da bo tarča dovolj velika, saj tako majhni otroci zelo težko zadenejo majhne tarče. Tarče seveda lahko postopoma zmanjšujemo.



Slika 11. Ciljanje v tarčo.

### 2.10.3 GIBALNE DEJAVNOSTI OD 3. DO 6. LETA

1. **Hoja po klopi ali nizki gredi:** pri tej gibalni nalogi potrebujemo klop ali nizko gred in najrazličnejše žoge (mehko-trdo, lahko-težko, ...). Otroci hodijo po klopi ali nizki gredi na različne načine (naprej, nazaj, bočno, s prestopanjem, ...). V rokah držijo eno ali dve žogi. Kasneje lahko tudi med hojo po klopi ali nizki gredi vodijo žogo z odbijanjem od tal ali od klopi z roko.



Slika 12. Vodenje žoge po klopi.

2. **Vzpostavljanje ravnotežja na ravnotežnih orodjih:** pri tej nalogi potrebujemo ravnotežne deske, ravnotežne krožnike, desko na vzmeteh, veliko žogo, ... Otroci poskušajo vzpostaviti in zadržati ravnotežje na različnih ravnotežnih deskah in v najrazličnejših položajih (na obeh nogah, na eni nogi, v turškem sedlu, ...). Kasneje lahko v roke dodamo različne žoge, ki jih morajo držati v rokah ali dodamo gibanje (plosk, dotik nosu, ...) med držanjem ravnotežja.



Slika 13. Vzpostavljanje ravnotežja.

3. **Vodenje žoge s spremembami smeri:** potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, ...), različne ovire (stožce, klobučke, palice, ...). Izvajamo gibanje s spremembami smeri okoli ovir prosto po prostoru. Otroci torej vodijo žogo z obema rokama ali nogama, nato samo z eno roko ali nogo (boljšo stranjo in slabšo stranjo) poljubno okoli ovir, ki so razporejene po celotnem prostoru. Kasneje lahko določimo barvo ali obliko ovir okoli katerih vodijo žogo na povelje.
4. **Vodenje žoge s povlekom:** potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, ...). Otroci poljubno po prostoru vodijo žogo z kotaljenjem z

roko ali povlekoma (lahko tudi rolanjem) žoge z različnimi deli roke in noge in v različne smeri. Kasneje lahko tudi med ovirami ali okoli ovir.



Slika 14. Vodenje žoge s povlekoma.

5. **Vodenje žoge s prestopanjem ovir:** potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, ...), srednje visoke ali nastavljive ovire. Otroci vodijo poljubno žogo po prostoru z roko, ного ali katerim drugim delom telesa. Prav tako so po prostoru razporejene ovire, pod katerimi morajo otroci zakotaliti žogo in jo nato prestopiti. Pozneje lahko ovire postavimo v ravno linijo, skozi katero otroci poskušajo zakotaliti žogo z eno potezo in nato ovire še prestopiti.
6. **Izbijanje žoge:** potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, ...), klobučke ali stožce. Otroci v označenem prostoru vodijo žogo poljubno z roko ali ного, eden od otrok pa žogo poskuša izbiti drugemu. Tisti, kateremu jo izbije, je naslednji lovec, otrok, ki je bil lovec do sedaj, pa gre po žogo in jo vodi naprej. Kasneje je lahko lovcev vedno več.
7. **Zadevanje stožcev:** potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, ...), več stožcev, obročev, škatel ali katerih drugih predmetov, ki jih bomo ciljali. Otrok cilja stožce, škatle, obroče, ... z rokami ali nogami iz različnih oddaljenosti, cilj je podreti vse ovire. Kasneje lahko tarče prilagodimo tako, da so vedno manjše in manjše ali pa je razdalja vedno večja.



Slika 15. Zadevanje stožcev.

8. **Zadevanje tarč na steni:** potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, ...), kredo za risanje po steni, obroče ali katere druge predmete za obešanje na steno in ciljanje le-teh. Otroci z različnimi oblikami žoge poskušajo zadeti tarče, ki so na steni. Kasneje lahko razdaljo povečujemo ali pa vključimo gibanje pred metom. Lahko tudi ciljajo tarče na različna povelja ali po različnem zaporedju.
9. **Premagovanje ovir:** potrebujemo najrazličnejše ovire, kot so obroči, palice, podstavke za palice, stožci, klobučki, blazine, plastične skale, ... Po prostoru postavimo ovire v obliki poligona, katerega mora otrok premagati. Zagotovimo, da bo

otrok med izvajanjem poligona plezal, se plazil, lazil, skakal, preskakoval ovire, ... Kasneje lahko poligon izvajamo tudi z vodenjem žoge čez poligon.

10. **Tek z žogo:** potrebujemo najrazličnejše žoge (mehke-trde, velike-majhne, lahke-težke, ...). Po prostoru otroci tečejo z žogo v rokah ali vodijo žogo z nogo, na znak se ustavijo in poslušajo navodila za vmesno gibalno nalogo (kotaljenje žoge z roko, podajanje v paru, lovljenje žoge na mestu, ...).



*Slika 16 Tek z žogo.*

## 2.11 USPOSOBLJENOST TRENERJEV IN KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU

Ustrezno usposobljen kader in kakovostno delo v nogometu je izjemno pomembno pri naših najmlajših, saj je od tega v veliki meri odvisno, kako uspešen bo nadaljnji razvoj in kariera nogometaša. Če želimo kakovostno delati z najmlajšimi, moramo poznati nogometne vsebine (tehnika, taktika in kondicija), metode dela, oblike dela in vaje, ki omogočajo učenje nogometnih vsebin. Potrebno je tudi znanje iz razvojne psihologije, sociologije, pedagogike, psihologije športa, sociologije športa idr. Posebno pozornost pa moramo posvetiti načrtnemu in sistematičnemu delu z mladimi.

### 2.11.1 STROKOVNOST TRENERJEV

Vloga trenerja mladih je zelo odgovorna družbena naloga, kajti trener s svojim zgledom in delom vpliva ne samo na razvoj telesnih sposobnosti mladih, ampak tudi na njihovo splošno duševnost in obnašanje. Za veliko mladih športnikov je lahko dober trener drugi oče, to pomeni, da mora trener mladih biti tako pozitivna osebnost kot tudi vzgojitelj in strokovnjak (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996).

**Odlike dobrega trenerja mladih so** (Elsner, Verdenik in Pocrnjič, 1996):

#### 1. DA JE ČLOVEK

Se odraža v njegovih etično moralnih kvalitetah: pošten odnos do vsakega mladega športnika, enako pravičen do vseh, natančen pri prihodu na trening in pri delu, ne uživa alkohola in ne kadi pred otroki, ne zmerja, ne preklinja in ne žali otrok. Ne sme se preveč distancirati, ne preveč povezati s kolektivom. Odnos med trenerjem in mladimi športniki temelji na

medsebojnem spoštovanju in zaupanju. Trener mladih se mora zanimati za probleme mladih nogometašev, še zlasti, kako jim gre v šoli. Pomaga in svetuje jim ne samo kot bodočim nogometašem, ampak kot bodočim poštenim in pravičnim članom družbe.

**2. DA JE INTELIGENTEN, DA JE STROKOVNJAK IN ŠTUDIOZEN TIP** na svojem področju. Strokovno (teorija in metodika) mora biti podkovan, pripraviti se mora dolgoročno in na vsak trening, spremlja naj novosti v poučevanju mladih in v nogometni igri nasploh. Uporablja testiranja, s katerimi on in tudi otroci spremljajo napredek. Pozanimati se mora in dobro poznati značilnosti tiste starostne stopnje, ki jo vadi! Pri odpravljanju napak naj bo vztrajen, naj ne skopari s pohvalami, z grajami naj bo zelo previden.

**3. DA JE VZGOJITELJ** Vadbo in delo z mladimi naj oblikuje tako, da bo pri mladih razvijal delavnost, odgovornost, discipliniranost, sodelovanje z drugimi, športno igranje, higienske navade (tuširanje, čista oprema), red in točen prihod na trening in samoizpopolnjevanje (samostojno delo izven treninga). Veliko naj razmišlja o motivaciji za vadbo otrok, ki imajo zelo radi igro in tekmovanje. To ne pomeni, da naj otroci samo igrajo in tekmujejo v nogometni igri, ampak mora trener dati možnosti različnih aktivnosti in tekmovanj.



Slika 17. Shema kakovostnega dela trenerja.

### 2.11.2 KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU

Dežman (1998, v Pocrnjič, 1999) opredeljuje upravljanje procesa treniranja kot pedagoški (vzgojno-izobraževalni) proces, s katerim želimo moštvo ali posameznega igralca s pomočjo posameznih treningov, pripeljati iz začetnega stanja preko etapnih stanj do zelenega (končnega) stanja na najbolj ekonomičen način.

Za razvoj in kvaliteten napredek nogometaša je brez dvoma potrebno načrtno in sistematično delo vseh zaposlenih v klubu, še zlasti trenerja. Ne glede na starost igralcev je potrebno izdelati okvirni načrt (večletni), letni načrt, sezonski načrt, mesečni načrt, tedenski načrt ter pripravo za vsak trening posebej. Za to je potrebno upoštevati pet temeljnih faz pri pripravi treninga. Najprej je treba narediti **analizo** igralcev oziroma stanja v klubu (preveriti gibalne sposobnosti, splošna in specifična znanja, ki so jih igralci že osvojili). Nadvse pomemben je tudi **načrt** dela, ki sem ga že omenil, saj brez sistematičnosti in vnaprejšnje pripravljenosti kvalitetno delo ni mogoče ali pa je zelo oteženo. Fazo **izvedbe** in fazo **nadzora** treninga lahko združimo, saj imamo ob pravilni organiziranosti dela lahko tudi pregled nad celotnim

dogajanjem na treningu ter nad vsemi igralci. Kot zadnja, toda zelo pomembna faza je faza **evalvacije** oziroma **ocenjevanja**. Po koncu jesenskega oziroma spomladanskega tekmovalnega obdobja je potrebno dosledno analizirati rezultate, kritično oceniti stanje v klubu, delo trenerjev in vseh zaposlenih. V tem primeru so dobrodošli tudi razni testi vezani na nogometno tehniko ter testi gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje) (Ušaj, 1996).

Načrtovanje procesa športne vadbe pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogočimo uresničitev zastavljenega cilja. Torej se načrtovanje športne vadbe začne z jasno definicijo vadbenega cilja (Ušaj, 2003). Z uporabo metodičnih in znanstveno zasnovanih postopkov trener strukturira vadbeni proces, ki bo omogočil športniku optimalno formo v najprimernejšem času. Trenerjeva sposobnost učinkovitega načrtovanja in vodenja vadbenega procesa je odvisna od njegovega znanja o fiziološkem odzivu organizma na vadbeni dražljaj in od njegovih sposobnosti organiziranja in načrtovanja (Bompa, 2009).

Izvedba je proces, ko se načrtovanje prenese na raven dejanskega dela, kar v praksi pomeni, da nenehno učenje in vzgajanje pri mlajših na vsaki vadbeni enotispredlajata vsa trenerjeva opravila. Med izvedbo trener pomaga vadečim z opazovanjem in nasveti skozi celoten proces treninga. Ocenjuje zmogljivosti športnika in ga primerja s pričakovanim modelom. V primeru kopičenja utrujenosti in odstopanj, razmisli o spremembi načrta. Cilj pri izvedbi ni uresničenje vadbenega načrta, temveč izboljšanje športnikove zmogljivosti.

Nadzor pa je proces, s katerim s pomočjo testov ocenimo, v kolikšni meri nam je uspelo izboljšati določene zmogljivosti športnika. Prav tako lahko na podlagi določenih vrednosti kazalcev prilagodimo nadaljnji načrt treningov in posledično vpliv na sposobnosti in lastnosti športnikov. Nadzor nam pokaže učinkovitost načrtovanja in nam omogoči določiti vadbene ukrepe v primeru neustreznega učinka vadbe.

Evalvacija je aktivnost, ki je znana vsem – če ne iz poklicnega okolja, pa iz vsakdanjega življenja. Svoje odločitve nenehno presojujemo, popravljamo, iščemo strategije, s katerimi naj bi dosegli cilje, ki smo si jih postavili, ipd. Vsakokrat, ko presojujemo pravilnost svojega delovanja in ugotavljamo, ali napredujemo v začrtani smeri, sodelujemo v evalvaciji. Za evalvacijo se navadno odločimo, ker hočemo ugotoviti spremembe pri udeležencih izobraževanja, ugotoviti vzroke za morebitni neuspeh, potrditi uspešnost svojega dela, podpreti in formalno utemeljiti administrativne odločitve, izboljšati posamezne aktivnosti, izboljšati poznavanje in razumevanje izobraževalnega procesa, pridobiti obsežnejše finančne vire in podobno. Na najsplošnejši ravni zadeva evalvacija oceno učinkov našega delovanja. Evalvacija je pomembna za kakovost izobraževanja, saj izboljšuje delo učiteljev, tutorjev, organizatorjev in drugih sodelavcev. Evalvacija lahko vodi k učinkovitejšemu delu in uspešnejšemu poslovanju organizacije. Izobraževalne programe najpogosteje evalviramo, da ugotovimo njihovo kakovost in pridobimo informacije, na podlagi katerih načrtujemo ukrepe za izboljšanje teh programov.



### 3. SKLEP

Ob koncu izdelave tega diplomskega dela smo prišli do nekaterih zaključkov, ki so že dalj časa znani, in do takšnih, ki so razmeroma novi oziroma o njih ni oprijemljivejših virov in literature. V procesu izdelave diplomskega dela smo se srečali s takšnimi in drugačnimi priporočili in trditvami, a kar lahko z gotovostjo trdimo je to, da je človeško bitje izjemno zapleten skupek različnih sistemov, ki so pomembni za življenje. Eden od teh sistemov je gibalni sistem. Razvoj gibalnega sistema je globoko povezan z vsemi ostalimi sistemi, pomembnimi za naše preživetje. Ravno zato moramo dati velik poudarek na razvoj gibalnega sistema, saj se s tem posledično razvijajo tudi ostali sistemi. Za kar se da najbolje razvit gibalni sistem je potrebno biti gibalno vsestransko razvit.

Gibalna vsestranskost se razvija že od rojstva naprej, saj več dražljajev na področju gibanja kot ponudiš otroku bolj bo uspešen v ekonomičnosti in racionalnosti gibanja. Ena najpomembnejših ugotovitev tega dela je ta, da kar se zamudi v gibalnem razvoju pri otroku do 3. leta starosti, se kasneje zelo težko nadoknadi. Iz tega lahko izpeljemo, da otroka do 12. leta ne smemo usmeriti v ozek nabor gibalnih nalog, ker mu s tem škodimo pri njegovem gibalnem razvoju in posledično tudi na vseh drugih sistemih razvoja. V tem obdobju je potrebno razvijati širok nabor najrazličnejših izkušenj na področju športa in ne samo v ozko usmerjenem področju določene discipline, v našem primeru nogometa. Pomemben dejavnik je prav tako obdobje, v katerem otroku posreduješ novo gibalno izkušnjo in tu je potrebno biti pozoren na kronološko in biološko starost otroka, saj ima vsak otrok svoj ritem in hitrost razvoja in to pomembno vpliva na otrokovo uspešnosti pri izvajanju gibalne naloge. Vse - od staršev do vzgojiteljev in vaditeljev, ki delajo z otroci - je potrebno strokovno in načrtno podučiti o pomenu gibalne vsestranskosti in njenem razvoju. Ob tem jim je potrebno tudi podati strokovno znanje o gibalnih nalogah, ki razvijajo to področje.

Kljub vsemu so v nekaterih virih posredovane informacije, ki poudarjajo, da so za sodobne nogometaše najpomembnejša gibanja, ki razvijajo gibalne sposobnosti koordinacije, hitrosti in eksplozivne moči. Te sposobnosti so pomembne, vendar se ne smemo sedaj ozko usmeriti samo v razvoj teh gibalnih sposobnosti. Že zgoraj smo zapisali, da je človek skupek mnogih različnih dejavnikov in ravno iz tega lahko razločimo, da moramo otroku podajati široko in pestro paleto gibalnih aktivnosti skozi različne oblike elementarnih oblik gibanja (plazenje, lazenje, plezanje, skoki, meti,...) in elementarne igre (bratec reši me, lovljenja, oponašanje živali in predmetov,...). Torej moramo najrazličnejše gibalne naloge otroku v čim večji meri posredovati skozi igro. Ob tem pa mu moramo ponuditi tudi izkušnje z različnimi pripomočki (žoge, ovire, igrače,...). Različne oblike gibanja so podane skozi različna poglavja tega dela. Hkrati moramo pri načrtovanju gibalnih aktivnosti dati malo večji poudarek na razvoj zgoraj omenjenih gibalnih sposobnosti.

V zadnjem obdobju je bil večkrat omenjen pojem gibalne vsestranskosti in kako je gibalna vsestranskost pomembna za razvoj športnika. Iz tega lahko potegnemo vzporednice in zaključimo, da je gibalna vsestranskost pomembna tudi za nogometaša. To pa zato, ker bolj kakovosten in širok nabor gibalnih izkušenj imaš, več motoričnih programov je v našem centralnem živčnem sistemu in lažje bo že osvojena znanja prenašati na učenje novih gibanj, saj poznamo več oblik motoričnega prenosa informacij. Tu lahko za primer in lažjo predstavo izpostavimo izteg noge pri udarcu z nartom in izteg noge pri baletu. To področje je pri slabše izobraženem kadru velik problem, saj se ne zavedajo pomembnosti gibalne vsestranskosti in svoje vadeče ozko usmerjajo samo k izvajanju nogometnih gibalnih nalog. Večkrat smo v

praksi zasledili celo prepoved ukvarjanja s katerimkoli drugim športom, ki ni primarni šport vadečih. To mišljenje je potrebno spremeniti, saj ta ozka usmerjenost slabo vpliva tako na psihologijo kot na motorično sposobnost vadečega, ki je manjša zaradi manjšega števila gibalnih izkušenj.

Ena od zelo velikih pomanjkljivosti v našem sistemu se nedvomno pojavi pri delu z najmlajšimi otroci na področju športa. To bi bilo potrebno v bližnji prihodnosti urediti s strogimi ukrepi. V veliki večini z našimi najmlajšimi športniki delajo najmanj usposobljeni kadri in z že izdelanimi igralci oziroma športniki delajo najbolj usposobljeni kadri. Je že res, da v večini primerov samo teoretično znanje na področju športa, in v našem primeru nogometa, ne igra pomembne vloge pri delu z najmlajšimi, saj je na tem mestu potrebno še znanje iz pedagogike, metodike, didaktike, psihologije in sociologije otrok itd. Bi bilo pa potrebno zagotoviti pridobivanje teh znanj športnim delavcem, ki delajo z najmlajšimi, saj bi bil tako učinek njihovega dela še boljši in s tem bi se tudi nogometaši razvili hitreje in bolj učinkovito. Prav na tem področju je največ možnosti za napredek v našem sistemu izobraževanja športnih delavcev in veliko prostora za nadaljnja raziskovanja na področju sistematičnega in načrtnega usposabljanja primerne strokovnega kadra v nogometu, saj smo se na tem področju soočili s problemom zbiranja informacij o kakovosti dela trenutnega kadra in o njihovi usposobljenosti za tovrstno delo.

Moje lastne izkušnje glede udejstvovanja v nogometu in razvoju moje gibalne vsestranskosti niso najbolj pozitivne, saj sem bil že od vsega začetka (pri 7. letih) ozko usmerjen le na področje nogometa. Sicer so bili kasneje tudi deli treningov, kjer smo izvajali gibanja povezana z drugimi športi, vendar ne bi mogel reči, da je bilo to del načrtnega in sistematičnega dela trenerja. Tudi zdaj, ko opazujem delo v nekaterih klubih, se na razvoj gibalne vsestranskosti pri nogometnih treningih z najmlajšimi otroci ne daje velikega poudarka. To je lahko posledica neznanja trenerja in tudi premajhnega poudarka v izobraževanju na področju drugih športov in pomembnosti gibalne vsestranskosti. Drugi razlog bi lahko bil tudi v premajhnem številu pripomočkov in premalo prostora za izpeljavo treninga, vendar se mi to ne zdi opravičilo za tovrstno izvajanje treningov, saj se lahko znajdeš z improviziranimi pripomočki na zelo majhnem prostoru. To je problem pri vseh športih in ne samo pri nogometu.

## 4. VIRI

Bompa, T., Haff, G., (2009). *Periodization : theory and methodology of training* Champaign: Human kinetics.

Elsner, B. (2004). *Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Elsner, B., Elsner, B.ml., Verdenik, Z. in Pocrnjič, M. (1996). *Trener C*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje trenerjev in učiteljev smučanja Slovenije.

Pocrnjič, M. (1999). Prognostična vrednost ekspertnih modelov za usmerjanje, izbiranje in nadzorovanje procesa treniranja mladih nogometašev. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pocrnjič, M. (1999). *Testiranje v nogometu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Višja trenerska šola.

Pocrnjič, M. (2003). *Delovni listi*. Neobjavljeno delo.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Verdenik, Z. (1999). *Model igre slovenske nogometne reprezentance*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Verdenik, Z., Pocrnjič, M., Elsner, B. in Elsner, B. ml. (1997). *Trener B: (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije.

Verdenik, Z., Tancig, S., Lasan, M. (1987). Vpliv nekaterih razsežnosti psihosomatičnega statusa mladih nogometašev na uspešnost mladih nogometašev (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Fakulteta za telesno vzgojo, Inštitut za kineziologijo.

Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.