

Usmjeravanje djece u sport

Svjedoci smo da u današnje vrijeme svaka grana tržišta napreduje, poput tehnologije, industrije, poljoprivrede, ekonomije, tako i sport svakim danom sve više napreduje

Danas u sportu možemo se koristiti informacijama koje su prije 20ak godina bile ne zamislive

Nove studije, sportska znanstvena istraživanja i najveći ljudi u sportu potvrđuju da u današnje vrijeme možemo puno bolje procijeniti i još važnije usmjeriti dijete u sport u kojem ono individualno ima najbolje predispozicije za uspjeh

Ovaj model je prvo pokrenut u SAD-u, a u nekoj bliskoj sportskoj budućnosti ovo će biti jedan od ključnih čimbenika za uspjeh u sportu

Svaki sport ima neke svoje najvažnije sposobnosti koje su ključne za uspjeh u konkretno tom sportu, te ima jednako tako i sposobnosti koje su manje važne

Iz prakse, u košarci najvažnije sposobnosti su preciznost, brzinsko-eksplozivna snaga, anaerobni i aerobni kapaciteti, koordinacija i agilnost, kod plivanja su najvažnije aerobne sposobnosti, snaga, koordinacija pokreta i brzina, dok kod dizanja utega je najvažnije tehnička znanja, motoričke sposobnosti, antropometrijska obilježja i funkcionalne sposobnosti

U današnje vrijeme velik broj roditelja usmjerava djecu u sport koji prvenstveno zadovoljava želje roditelja, a možda njihova djeca imaju veliku šansu da ostvare velik rezultat u nekom drugom sportu

Efikasno funkcioniranje sustava izbora provodi se na znanstvenim metodama utvrđene jednadžbe specifikacije, što znači da kada dijete odradi sve motoričke testove za pojedine sposobnosti, mi hijerarhijski možemo zaključiti u koji bi granu sporta najbolje bilo usmjeriti dijete

Pravo vrijeme za odabir djetetovog sporta je od ključne važnosti, jer nije isto ako se dijete krene baviti nekim sportom sa 6 godina ili sa 16 godina

Izgubilo je dugačak period od 10 godina gdje je se mogla posvetiti višestranom razvoju, te usvajanju, usavršavanju i automatizaciji sportskih pokreta u konkretnom sportu

Recimo, kroz tih 10 godina dijete razvije sve potrebne motoričke kretnje, osobine ličnosti, kognitivne kretnje

Roditelji su u usmjeravanju jako važni jer moramo napraviti i morfološka obilježja roditelja, longitudinalnu dimenzionalnost, transferzalnu dimenzionalnost i voluminoznost (visina, širina pojedinih ekstremiteta, građa roditelja), jer dijete će genetski biti slično Vašoj građi

Ovo nam je vrlo bitan podatak, jer ako roditelji imaju 1,90m visine, a njihovo dijete odradi izrazito dobre testove za svoju dob za preciznost, agilnost, koordinaciju, tada su velike vjerojatnosti da će njihovo dijete postići dobar uspjeh u košarci

Najvažnije sposobnosti koje testiramo su brzina, snaga, izdržljivost, gibljivost, koordinacija, agilnost, preciznost i ravnoteža

Na temelju jednadžbe specifikacije za svaki sport možemo utvrditi u kojem bi sportu Vaše dijete bilo najbolje usmjeriti

Hvala na pažnji

Website: fitnessmentoronline.com

Instagram: [antoniojazvic](https://www.instagram.com/antoniojazvic)

Facebook page: [Antonio Jazvić – personal trainer](#)