

Značaj svestranog fizičkog razvoja dece („Fizička pismenost“)



Dr Predrag Božić

Radnišćak odjeljenja za analitiku u sportu
Zavod za sport i medicinu sporta RS



„Bez obzira koliko trotoara sagradimo, bez obzira koliko parkova
konstruiramo, bez obzira koliko igriramo ljudima da se uključe u fizičke
aktivnosti, oni jednostavno to neće uraditi ukoliko nemaju dovoljno
SPOSOBNOSTI, SAMOPOUZDANJA I ŽELJE da budu fizički aktivni“.

Dr. Vivek H. Murthy, 2015 hirurg SAD

„Zdravlje i blagostanje nacije kao i osvajanje medalja na važnim
internacionalnim takmičenjima jednostavno su proizvod efektivnog
sportskog sistema.“

Istvan Balyi, 2015

„Ne možemo uvek da gradimo budućnost za naše mlade,
ali možemo da pripremimo naše mlade za budućnost.“

Franklin D. Roosevelt

Sadržaj

Svestrani fizički razvoj („Fizička pismenost“)

Činjenice - fizička aktivnost/neaktivnost

Svestrani fizički razvoj - značaj

Neuromišićni trening (trening jačine)

Kada i gde započeti sa svestranim fizičkim razvojem

Izazovi za svestrani fizički razvoj

Zaključak

Pismenost

- Sposobnost za
 - Čitanje
 - Pisanje
 - Kritičko razmišljanje
 - Kompetencije i znanje u nekoj posebnoj oblasti

„Fizička pismenost“ (svestranost)

KOMPETENTNOST (sposobnost),
SAMOPOUZDANJE

i ŽELJA

za učestvovanjem u ŠIROKOM spektru
fizičkih aktivnosti u različitim
OKRUŽENJIMA

The Aspen Institute, 2015

VIŠE od POLOVINE ljudske
populacije je
NEAKTIVNO ili
NEDOVOLJNO
fizički aktivno

WHO, 2005

naša deca
su
NEAKTIVNA
više nego
IKADA
pre

WHO, 2005

A trebalo bi da
NAJMANJE **60** minuta da
provode u
umereno do visoko intenzivnim
FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA
SVAKI DAN

WHO, 2010

Manje od **30%** dece u Srbiji
a verovatno i regionu
ispunjavaju ove preporuke,
Većina mladih
provodi **više od 2 sata**
za TV-om

Bozic i sar., 2016

Više od jedne trećine mladih
ima prekomernu težinu ili je
gojazno,
imaju slabiju koordinaciju i
sposobnosti u motoričkim zadacima
što im verovatno predstavlja
barijeru da budu aktivni

Malina i sar., 2014

Fizički aktivna deca imaju

- Bolje opšte zdravlje
- Bolje ocene u školi
- Bolju fizičku formu
- Jače mišiće i kosti
- Bolje samopouzdanje
- Manju šansu da budu i/ili postanu gojazni kao odrasli

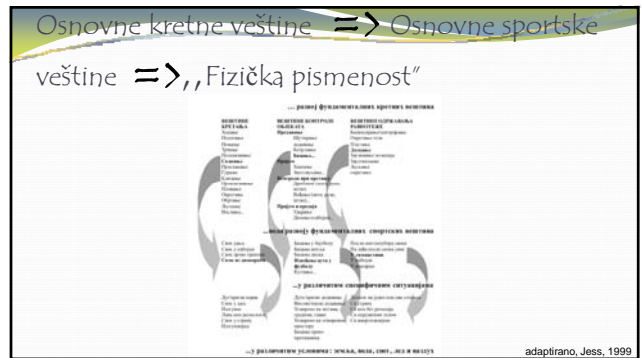
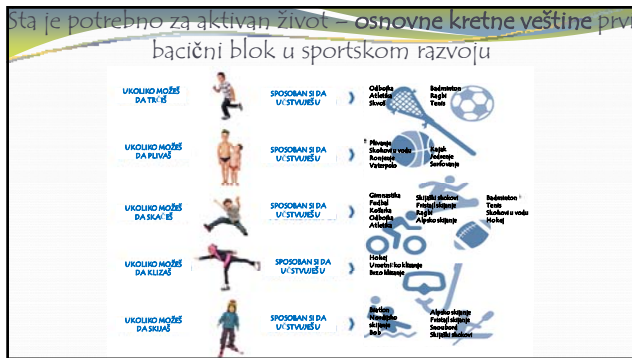
SREĆNIJA SU

Team, 2013

Fizički aktivni odrasli imaju
smanjen rizik za

- prerano umiranje
- srećana oboljenja
- srećani napad
- visok pritisak
- neke vrste kancera
- diabetes tip II
- osteoporozu
- nezdravu telesnu težinu i gojaznost

WHO, 2015



Šta istraživanja pokazuju (potreba za svesranim fizičkim razvojem)?

Deca su **bolje razvijenim** motoričkim veštinama **više su fizički aktivna** od najranijeg doba, tokom školskog uzrasta (Williams i sar., 2008; Lopes i sar., 2001)

Oni koji su **fizički aktivni u mladosti** imaju veću šansu da **to ostanu i kada odrastu** (Malina i Robert., 2012; Telama i sar., 2005)

Kvalitet motoričkog razvoja **u ranom detinjstvu** ima značajan uticaj na **kvalitet života u kasnijim godinama** (Haubenstricker i sar., 1986)

Šta istraživanja pokazuju (potreba za svesranim fizičkim razvojem)?...nastavak 1

Ovladavanje **osnovnim kretnim veštinama** u ranom detinjstvu u velikoj meri **povezano fizičkom formom** (npr. kardiorespiratornom) u starijim uzrastima (Barnet i sar., 2008)

Deca su **nedovoljno razvijena** opštom motorikom **biraju nezdravije načine** provođenja slobodnog vremena (Malina, 2012)

Napori usmereni na **poboljšanje kretnih sposobnosti** i veština dovode učestvovanja dece u aktivnostima koje su zabavne i zdrave, odnosno do **povećanja nivoa fizičke aktivnosti** u društvu (Malina, 2012)

Šta istraživanja pokazuju (potreba za svesranim fizičkim razvojem)?... nastavak 2

Deca navode da **nedostatak veština** za igranje je jedan od najvažnijih razloga **odustajanja od fizičkih aktivnosti** i sporta (Canadian sport for life, 2014)

Ukoliko dete **nije razvilo osnovne kretne veštine** do 12 godine, **uspeh u vrhunskom sportu se ne može ili teško može dostići** (Moore i sar 1998; Oliver i sar., 2011)

Šta istraživanja pokazuju (potreba za svesranim fizičkim razvojem)?... nastavak 3

Ukoliko osoba kao dete **nije imala adekvatan svestrani fizički razvoj**, odnosno nije ovladala osnovnim kretnim veštinama, u odraslom dobu biće ograničena **ne samo da postane policajac, vojnik, vatrogasac,** već i da vrši neke svakodnevne aktivnosti (penjanje uz merdevine i sl)


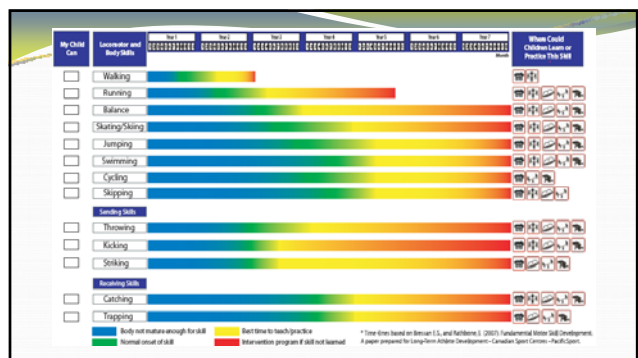
Sa perspektive dugoročnog razvoja sportista razvoj osnovnih kretnih veština tokom ranog detinjstva služi nam kao dobra **osnova za** još naprednije i kompleksnije **specifične motoričke veštine** koje se prirodno kasnije razvijaju
 (Kushner i sar., 2015; Lloyd i Oliver, 2012).

Neuromišićni trening (TRENING JAČINE) kao deo svestranog fizičkog razvoja
Predrasude ukorenjene u društvu, čak i među populacijom „stručnjaka“:
~~Trening jačine izbegavati pre završetka rasta i razvoja~~
~~Trening jačine može da prekine ili smanji rast~~
~~Trening jačine negativno utiče na brzinu~~

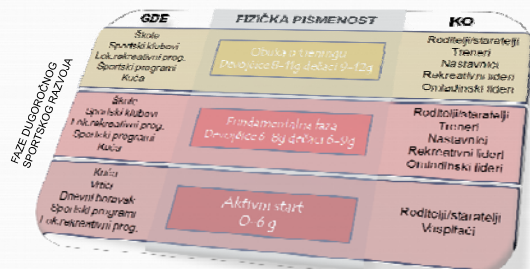
Neuromišićni trening
Činjenice u odnosu na savremena istraživanja su:
 sa **TRENINGOM JAČINE** treba **započeti** već u **RANOM DETINJSTVU**
 Plastičnost nervnog sistema tokom ranog detinjstva, omogućava idealno vreme **ZA POBOLJŠANJE JAČINE** na račun **NEURALNE AKTIVACIJE** i kontrole **KOORDINACIJA** i sposobnost za **PRODUKCIJU SILE** su **SINERGISTIČKE KOMPONENTE** motoričkih veština koje je neophodno razvijati tokom ranog detinjstva (Lloyd i sar, 2016).

Još činjenica u prilog ranom treningu jačine:
TRENING SA OPTEREĆENJEM pozitivno utiče na:
sposobnosti (brzina, agilnost, snaga, izdržljivost)
veštine (sprint, bacanje, skakanje) – čak do nivoa 70% varijanse
 različite **markere zdravlja** kod gojazne dece
smanjenje rizika i učestalosti **povređivanja**
 (Lloyd i Oliver, 2012).

Kada započinje svestrani fizički razvoj?

Ko je odgovoran i gde se viši „fizičko opismenjavanje“ (svestrani fizički razvoj)



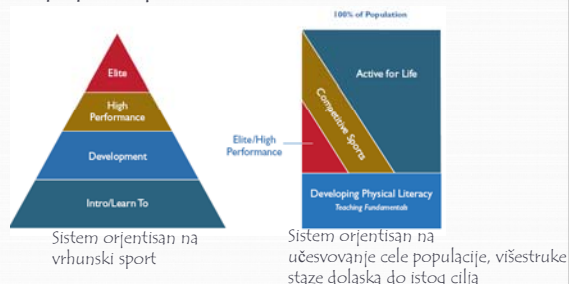
Izazovi

- Preveliki fokus na takmičarske sportske programe
- Rana specijalizacija (pravilo 10.000 sati treninga)
- Sve manje neformalnih igara a sve više organizovanih

1. Preveliki fokus na TAKMIČARSKЕ sportske PROGRAME

OGRANIČAVA PRILIKE za NEFORMALNE IGRE
 I
 dovodi do **70%** odustajanja od bavljenja sportom već u 13 godini!!!

Sportski sistem mora da omogućiti učestvovanje 100% populacije u fizičim aktivnostima



2. Rana specijalizacija

Zasnovana na pogrešno protumačenoj činjenici da je neophodno 10000 sati (3h x 365d x 10g) predanog vežbanja da bi se dostiglo majstorstvo u sportu
 Mnogi sportisti dostižu vrhunske i sa manjim obimom specifičnog treninga (**kvantitet vs kvalitet**) - **28%** Australijskih sportista dostiglo elitni nivo posle svega 4 godine treniranja
 (Baker i sar., 2012)

2. Rana specijalizacija...nastavak 1

Novija istraživanja i dokazi iz prakse ukazuju da rana selekcija ne omogućava bolje performanse čak je suprotno - Veća verovatnoća da sportista dostigne nacionalni nivo ako od 11-15 godine učestvuje u 3 sporta
 Bridge i sar., 2013



2. Rana specijalizacija...nastavak 3

Značajno POVEĆANA RIZIK za akutno i hronično POVREĐIVANJE
SMANJENE OPŠTE KRETNE MOGUĆNOSTI
Smanjene SPOSOBNOSTI u kasnijem životu
Povećana šansa za PRETRENIRANOST i ODUSTAJANJE od fizičkih aktivnosti
NE GARANTUJE postizanje vrhunskih SPORTKSKIH REZULTATA (Lloyd i sar, 2016)

3. Sve manje neformalnih igara a sve više organizovanih programa

Svedoci smo vremena da su parkovi i igrališta polu prazni i konstatno opada poseta (ne samo u većim gradovima)
Da li to znači da je era neformalnih igara završena?
Pritisak na vrhunska postignuća dece doprinose sve većoj poseti organizovanim programima koji su često manje zabavni čak i za najmlađe
Organizovani programi najčešće opterećuju porodični budžet
Grupe koje najmanje učestvuju u fizičkim aktivnostima postaju one sa manjim prihodima

President's Council on Fitness, Sports & Nutrition, 2016

Kad smo prestali da se igramo, prestali smo da stvaramo vrhunske sportiste

Neformalne igre u dvorištu sa vršnjacima dovode do razvoja jedinstvenih i visokoadaptabilnih veština, mentalne snage i intrinzičke motivacije koje kasnije karakterišu osobe i sportiste



Primer fudbal na pesku, u vodi, na malom ili velikom terenu, sa više ili manje igrača, sa ili bez martinela, sa manjom ili većom loptom...dovode do usavršavanj najnepredvidivijih veština i verovatno do najboljih fudbalera

Ključni sektori za svestrani razvoj

Lokalne rekreativne i sportske organizacije
Škole
Fitness organizacije
Nacionalne sportske federacije
Zdravstvene organizacije
Biznis i industrija
Mediji
Roditelji
Vladina tela i organi

Lokalne rekreativne organizacije

- Najveći deo mladih učestvuje u njihovim programima
- Sa svestranim razvojem omogućiće još veću participaciju u programima

Škole

- Aktivna deca su uspešnija
- Dolaze češće u školu
- Pozitivnija su
- Bolja su na testovima...

Fitnes organizacije

- Svestrani razvoj omogućava povećanje budućih korisnika brojnih programa koje nude

Nacionalne sportske federacije

- Deca su budućnost bilo da postaju vrhunski sportisti ili korisnici proizvoda i svega ostalog od robe do kupovine karata

Zdravstvene organizacije

- Svestrani razvoj unapređuje trenutno zdravlje a posebno buduće zdravlje nacije
- Troškovi zdravstvenog osiguranja se smanjuju

Biznis i industrija

- Radnici koji imaju bolji svestrani fizički razvoj imaju manje troškove zdravstvene zaštite, biće zdraviji, produktivniji, odgovorniji, manje će odsustvovati sa posla
- Aktivnosti u domenu društvenih odgovornosti prilika za unapređenje imidža firmi

Mediji

- Najbolji način za prenošenje poruka i podizanja svesti stanovništva

Roditelji

- Najveća odgovornost da pomognu svojoj deci da postanu „fizički pismenija“
- Oni najčešće kontrolišu aktivnosti svoje dece, posebno u slobodnom vremenu
- Pozitivni modeli za svoju decu

Jer nije sve
u sportu

Svestrani fizički razvoj je pre svega
prilika
da se deci i omladini omogući
da žive
srećni i zdravi
tokom dugog života

„Niko nema pravo da bude amater u po pitanju fizičkog
treninga. Stamoća je ostariti a ne videti lepotu i snagu toga
za šta je telo sposobno.“

SOCRATES

Hvala na pažnji

Pitanja????

predrag.bozic@rzsport.gov.rs

Predlog literature za čitanje

- Higgs i sar. (2015). Developing Physical Literacy: A Guide For Parents Of Children Ages 0 to 12. Canadian Sport Centres.
- President's Council on Fitness, Sports & Nutrition (2016). Developing Physical Literacy in Community Settings: Two Regions Piloting Progressive Approaches . University School of Public Health- Bloomington, Department of Kinesiology
- Farrey i Isard., 2016. Physical literacy in the United States: A model, strategic plan, and call to action. The Aspen Institute.