

Priručnik

Small feet big steps

Priručnik za trenere projekta Small feet – big steps



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**

Sadržaj i način uporabe priručnika



3	Uvod
4	Što su temeljne motoričke vještine
6	Temeljne motoričke vještine
9	Podjela temeljnih motoričkih vještina
18	Kako poučavati vježbu
19	Sigurnost i uključivanje djece
20	Odabrane vježbe STEPS
25	Kako složiti trening
31	Praćenje napretka
32	Upute trenerima sukladno teškoćama djeteta
38	Zaključak

1. Uvod

Tema ovog priručnika odabrana je iz potrebe da se naglasi ono što bi trebalo biti polazište svakog rada s djecom u sportu i tjelesnoj aktivnosti – kvalitetna motorička osnova prije sportske specijalizacije. Danas se djeca vrlo rano uključuju u organizirane sportske programe, a pritom se nerijetko prebrzo prelazi na specifične elemente pojedinog sporta. Dijete dolazi na prvi trening košarke i odmah dobiva loptu, na nogometu odmah ulazi u igru, a u atletici se prerano usmjerava na pojedine discipline. Takav pristup može zanemariti činjenicu da dijete možda još nije dovoljno razvilo osnovne obrasce kretanja, koordinaciju, ravnotežu, prostornu orijentaciju, brzinu reakcije ili kontrolu tijela potrebnu za kvalitetno i sigurno usvajanje složenijih sportskih sadržaja.

Zato ovaj priručnik polazi od jednostavnog načela: od temelja prema složenijem. Prije nego što dijete počne usvajati specifične tehničke elemente određenog sporta, potrebno mu je omogućiti razvoj širokog spektra temeljnih motoričkih vještina i sposobnosti. Trčanje, skakanje, doskoci, bacanje, hvatanje, kotrljanje, ravnoteža, promjene smjera i kontrola tijela nisu samo “uvodne” aktivnosti, nego baza na kojoj se kasnije gradi sportska tehnika. Cilj nam je ovu poruku prenijeti trenerima, učiteljima, odgojiteljima i svim stručnjacima koji rade s djecom diljem svijeta. Neovisno o sportu, sustavu ili zemlji, djetetu je prije specijalizacije potrebna raznovrsna i razvojno primjerena baza kretanja.

Rana specijalizacija može imati svoje mjesto u kasnijim fazama razvoja, ali ona ne bi trebala zamijeniti temeljnu motoričku pripremu. Dijete koje raspolaže širom bazom motoričkih znanja lakše usvaja nove zadatke, prilagođava se različitim situacijama i kvalitetnije prelazi prema specifičnim zahtjevima pojedinog sporta. Ovim priručnikom želimo potaknuti pristup u kojem se sport ne uči “od vrha”, nego od osnove. Ne želimo da prvi kontakt djeteta sa sportom bude odmah usmjeren na rezultat, taktiku ili specifičnu tehniku, već na razvoj tijela, kretanja, sigurnosti i motoričke kompetencije.

Naš cilj nije odgoditi sport, već ga učiniti kvalitetnijim. Najprije učimo dijete kako se kretati, zatim kako primijeniti naučeno, a tek onda kako postati sportaš u određenoj disciplini. U ovom priručniku imat ćete priliku pročitati osnovne teorijske smjernice, upoznati ključne pojmove te vidjeti praktične primjere vježbi i zadataka za razvoj temeljnih motoričkih vještina i sposobnosti. Uz priručnik, na STEPS e-learning platformi bit će dostupni i videozapisi koji prikazuju pravilnu izvedbu vježbi, njihove varijacije i mogućnosti primjene u radu s djecom.

Na taj način želimo povezati teorijsko znanje, praktične upute i vizualni prikaz izvedbe, kako bi treneri, učitelji i ostali stručnjaci sadržaj mogli jednostavno primijeniti u svakodnevnom radu.

2. Što su temeljne motoričke vještine

Temeljne motoričke vještine (engl. Fundamental Motor Skills – FMS) predstavljaju osnovne, naučene obrasce kretanja koji čine temelj za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima, igri i sportu. One uključuju različite oblike kretanja, održavanja ravnoteže, upravljanja vlastitim tijelom te manipulacije predmetima, a njihov razvoj važan je za kasnije usvajanje složenijih motoričkih zadataka i specifičnih sportskih tehnika. Za razliku od prirodnog rasta i sazrijevanja, kvalitetno izvođenje temeljnih motoričkih vještina ne razvija se samo od sebe. Djeci su potrebni vrijeme, ponavljanje, odgovarajući poticaji i strukturirane prilike za učenje kroz igru i kretanje. Upravo zato odrasli koji rade s djecom – treneri, učitelji, odgojitelji i roditelji – imaju važnu ulogu u stvaranju okruženja koje potiče sigurno, raznovrsno i razvojno primjereno kretanje. Dobro razvijene temeljne motoričke vještine omogućuju djetetu da se sigurnije i uspješnije uključuje u različite oblike tjelesne aktivnosti. One stvaraju osnovu za trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, održavanje ravnoteže, promjene smjera i brojne druge oblike kretanja koje susrećemo u svakodnevnom životu i sportu. Istodobno, uspješnost u kretanju može pridonijeti većem samopouzdanju djeteta, osjećaju kompetentnosti i pozitivnom odnosu prema tjelesnoj aktivnosti. Dijete koje ima priliku iskusiti različite načine kretanja, istraživati vlastite mogućnosti i postupno usvajati nove vještine dobiva čvršće temelje za buduće bavljenje sportom, rekreacijom i aktivnim načinom života.

Temeljne motoričke vještine dijelimo na tri ključne kategorije:

- **Lokomotorne vještine:** Pokreti kojima se tijelo prenosi iz jednog mjesta na drugo (npr. trčanje, skakanje, poskoci).
- **Manipulativne vještine (kontrola objekata):** Pokreti koji uključuju rukovanje predmetima, primanje ili davanje sile objektu (npr. bacanje, hvatanje, šutiranje, vođenje lopte).
- **Stabilizacijske vještine (ravnoteža):** Pokreti usmjereni na održavanje kontrole i ravnoteže tijela u mjestu ili u pokretu (npr. stajanje na jednoj nozi, rotacije, doskoci).

Sposobnost, vještina i motoričko znanje

Iako su povezani, pojmovi motorička sposobnost, motorička vještina i motoričko znanje ne znače isto.

Motorička sposobnost = kapacitet tijela, govori što dijete može.

Motorička vještina = naučeni način izvođenja pokreta, govori koji je pokret dijete naučilo izvesti.

Motoričko znanje = sposobnost pravilne i prilagođene primjene naučene vještine u različitim situacijama, pokazuje koliko uspješno dijete tu vještinu zna primijeniti u različitim situacijama.

Primjerice, kod hvatanja lopte dijete koristi koordinaciju, ravnotežu i brzinu reakcije – to su motoričke sposobnosti. Samo hvatanje lopte predstavlja motoričku vještinu. Kada dijete nauči procijeniti putanju lopte, prilagoditi položaj tijela i uspješno uhvatiti različita dodavanja, govorimo o razvijenijem motoričkom znanju. Razlikovanje motoričkih sposobnosti, motoričkih vještina i motoričkih znanja važno je za kvalitetno planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti. Trener na taj način može preciznije odrediti je li određena poteškoća posljedica nedovoljno razvijenih sposobnosti, nedovoljno usvojenog obrasca kretanja ili nemogućnosti primjene naučenog motoričkog sadržaja u promjenjivim uvjetima.

Primjerice, neuspješna izvedba hvatanja lopte ne mora nužno značiti da dijete nije usvojilo tehniku hvatanja. Uzrok može biti nedovoljno razvijena koordinacija, ravnoteža, prostorna orijentacija, brzina reakcije ili sposobnost procjene putanje objekta.

Takvo razumijevanje omogućuje treneru da odabere primjerenije metodičke postupke, sadržaje, opterećenje i progresiju zadataka, umjesto da se trening svodi na mehaničko ponavljanje iste vježbe. Cilj rada s djecom nije samo usvajanje pojedinačnog motoričkog obrasca, već razvoj sposobnosti njegove stabilne, učinkovite i prilagodljive primjene u različitim prostornim, vremenskim i situacijskim uvjetima. Za trenera to znači da treba pratiti ne samo rezultat izvedbe, nego i kvalitetu motoričke kontrole, koordinaciju pokreta, prilagodbu zadatku te sposobnost transfera naučenog u nove situacije. Takav pristup omogućuje sustavniji razvoj motoričkih kompetencija i stvara kvalitetnu osnovu za kasnije usvajanje složenijih sportskih tehnika.

3. Temeljne motoričke vještine

Temeljne motoričke vještine naučeni su obrasci koji omogućuju sudjelovanje u različitim igrama i tjelesnim aktivnostima, a raspoređujemo ih u lokomotorne vještine, vještine stabilnosti i manipulativne vještine. Ta je podjela korisna za planiranje, iako se skupine u stvarnom kretanju često preklapaju.

Skupina	Primjeri	STEPS video
Kretanje tijela	Hodanje, trčanje, poskoci, skokovi	Trčanje naprijed i unatrag; sunožni skok
Kontrola položaja	Stajanje, prijenos težine, ravnoteža	Stajanje na jednoj nozi; hodanje po liniji
Rad s predmetom	Kotrljanje, hvatanje, bacanje	Vježbe s loptom

Jedanaest odabranih vježbi pruža jasan početak, ali ne pokriva čitav spektar kretanja. Program treba uključivati i penjanje, puzanje, bočno kretanje, okrete, različite vrste skokova, udarce nogom, bacanja predmeta različite veličine te igre suradnje i reakcije.

Uspješnost u jednostavnoj vježbi omogućuje prijelaz na složeniju, pa su ove vježbe dobre za početak usvajanja temeljnih motoričkih vježbi. Hodanje po liniji, primjerice, prethodi zadatku u kojem dijete istodobno prelazi preko niskih prepreka i prilagođava duljinu koraka.

Za planiranje tjedna treninga zabilježite koje se vrste kretanja pojavljuju u vašem programu. Ako se stalno ponavljaju trčanje i skokovi, dodajte manipulaciju predmetom i kontrolu položaja. Jedan novi zadatak po treningu može biti dovoljan da program postane raznovrsniji bez preopterećenja djece.

4. Razvoj djeteta u periodu između šeste i dvanaeste godine

Prema Gallahueu, Ozmunu i Goodwayu u knjizi *Understanding Motor Development* te prema Findaku (7) razdoblje djetinjstva od približno 6. do 12. godine predstavlja posebno važno razdoblje za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja. Oba pristupa naglašavaju da se kvalitetan motorički razvoj ne temelji samo na biološkom sazrijevanju, već i na sustavnom, razvojno primjerenom i raznovrsnom tjelesnom vježbanju. U toj dobi djeci treba omogućiti velik broj različitih motoričkih iskustava – trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, održavanje ravnoteže, promjene smjera i brzine te rješavanje različitih motoričkih zadataka. Takva širina sadržaja doprinosi razvoju koordinacije, ravnoteže, brzine, snage, preciznosti i drugih motoričkih sposobnosti te stvara kvalitetnu osnovu za kasnije usvajanje složenijih sportskih tehnika. Zbog toga bi rad s djecom u ovoj dobi trebao biti usmjeren prvenstveno na izgradnju široke motoričke baze, dok bi se specifična sportska znanja i postupna specijalizacija trebali nadograđivati na već usvojene temeljne obrasce kretanja.

Uloga trenera u razdoblju od 6–12 godina

U razdoblju od 6. do 12. godine trener ima važnu ulogu u oblikovanju motoričkog razvoja djeteta, jer upravo tada djeca intenzivno usvajaju i usavršavaju temeljne obrasce kretanja te stvaraju osnovu za kasnije specifične sportske vještine. Uloga trenera stoga nije samo poučavanje tehnike određenog sporta, već prije svega stvaranje kvalitetnog, sigurnog i razvojno primjerenog okruženja za učenje kretanja.

Trener treba planirati sadržaje koji potiču širok spektar motoričkih iskustava, uključujući trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, ravnotežu, koordinaciju, promjene smjera, ritam i kontrolu tijela. Važno je da se zadaci postupno nadograđuju od jednostavnijih prema složenijima te da se zahtjevi prilagođavaju kronološkoj i razvojnoj dobi djeteta, njegovim individualnim sposobnostima i prethodnom iskustvu.

Posebno je važno da trener u ovoj dobi ne usmjerava dijete prerano isključivo prema specifičnoj sportskoj tehnici i rezultatu. Naglasak bi trebao biti na kvaliteti pokreta, pravilnoj izvedbi, raznovrsnosti sadržaja i razvoju motoričke kompetentnosti. Dijete koje usvoji široku motoričku bazu lakše će kasnije učiti složenije tehničke elemente i prilagođavati ih različitim situacijama u sportu.

Trener također ima važnu pedagošku ulogu. Način komunikacije, povratna informacija, osjećaj uspjeha i motivirajuća atmosfera značajno utječu na djetetov odnos prema tjelesnoj aktivnosti. Zbog toga bi trening trebao biti dovoljno strukturiran da potiče učenje, ali istodobno zadržati elemente igre, istraživanja, izazova i zadovoljstva u kretanju.

Kvalitetan trener u ovoj dobi ne procjenjuje dijete samo prema rezultatu zadatka, već promatra način izvođenja pokreta, motoričku kontrolu, prilagodbu promjenjivim uvjetima i napredak tijekom vremena. Time se stvaraju temelji ne samo za budući sportski razvoj, nego i za dugoročno aktivan i pozitivan odnos djeteta prema kretanju.

Dob	Naglasak u radu	Primjer upute
6–8 godina	Igra, istraživanje, jednostavni zadaci i mnogo ponavljanja	„Pogledaj liniju, hodaj mirno, pa pokušaj ponovno.”
9–10 godina	Povezivanje pokreta i postupne promjene uvjeta	„Preskoči oznake i zadrži miran doskok.”
11–12 godina	Složeniji nizovi, samostalna procjena i suradnja	„Odaberi udaljenost na kojoj možeš precizno pogoditi cilj.”



5. Podjela temeljnih motoričkih vještina

1. Lokomotorne vještine

Lokomotorne vještine omogućuju djetetu premještanje tijela iz jednog mjesta u drugo. One predstavljaju osnovu gotovo svih oblika kretanja u svakodnevnom životu, igri i sportu. U ovu skupinu pripadaju hodanje, trčanje, skakanje, poskakivanje, preskakivanje, galopiranje, bočno kretanje i izmicanje.

Lokomotorne vještine nisu samo način „kretanja kroz prostor“. Dijete kroz njih uči kontrolirati smjer, ritam, putanju i tempo vlastitog kretanja te prilagođavati pokret okolini i drugim sudionicima. Zato je važno da se iste vještine ne izvode uvijek u potpuno jednakim uvjetima.

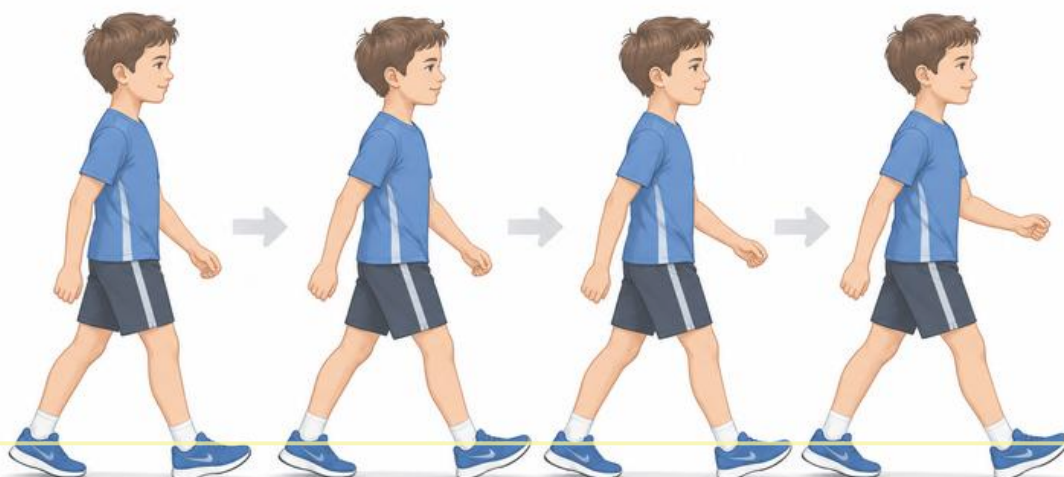
Hodanje

Hodanje je jedan od osnovnih lokomotornih obrazaca koja djeca usvajaju najčešće u dobi od godinu dana od rođenja. Kod hodanja se tjelesna masa prenosi s jedne noge na drugu, pri čemu je najmanje jedno stopalo uvijek u kontaktu s podlogom. Ispravna izvedba uključuje uspravan položaj tijela, pogled usmjeren prema naprijed, prirodan rad ruku suprotno od rada nogu te kontrolirani prijenos stopala od pete prema prednjem dijelu stopala. Za djecu hodanje ne treba promatrati samo kao svakodnevnu aktivnost, nego i kao sadržaj učenja.

Može se izvoditi:

- po različitim putanjama
- s promjenama smjera
- na prstima ili petama
- preko ili između prepreka
- različitim ritmom
- u paru ili grupi.
- po ravnoj ili označenoj liniji
- naprijed, natrag i bočno

Cilj nije postići „lijepo hodanje“, nego razviti sigurnu i prilagodljivu izvedbu koju dijete može koristiti u različitim situacijama.

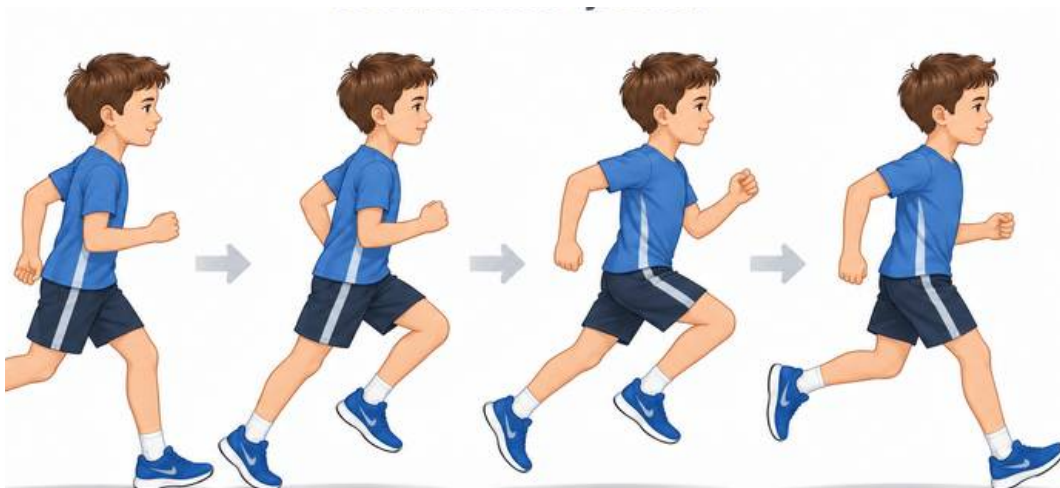


Trčanje

Trčanje se od hodanja razlikuje pojavom faze leta, odnosno trenutka u kojem nijedno stopalo nije u kontaktu s podlogom. Kod zrelije izvedbe korak postaje ritmičan i ujednačen, ruke se kreću suprotno od nogu, a tijelo se prirodno prilagođava smjeru i brzini kretanja. U učenju trčanja nije dovoljno tražiti od djeteta samo da „trči brzo“, puno je važnije da dijete nauči:

- reagirati na drugu osobu ili objekt
- mijenjati ritam kretanja
- trčati naprijed, dijagonalno ili bočno
- trčati različitim putanjama
- promijeniti smjer
- zaustaviti se na signal

Takvi zadaci pripremaju dijete za kasnije sportove u kojima trčanje gotovo nikada nije pravocrtno i potpuno predvidljivo.



Skakanje

Skakanje podrazumijeva odraz tijela s jedne ili obje noge i fazu leta nakon koje slijedi kontrolirani doskok. Ono može biti izvedeno u daljinu, visinu ili kombinirano. U početnoj fazi djeca često skaču ukočeno, s malim zamahom ruku i nesigurnim doskokom. Zato je važno da se skakanje uči postupno: najprije jednostavan odraz i doskok, zatim skokovi preko linija i niskih prepreka, a tek poslije kombinirani i složeni zadaci.

Kod podučavanja je korisno usmjeriti pažnju na:

- pripremu tijela prije odraza
- zamah ruku
- odraz
- kontrolu položaja tijela u letu
- mekan i stabilan doskok.

Skok je izvrstan primjer vještine koja kasnije postaje sastavni dio brojnih sportskih tehnika, ali prije specijalizacije dijete treba steći iskustvo različitih oblika skakanja.

Poskakivanje

Poskakivanje na jednoj nozi složenija je lokomotorna vještina jer zahtijeva ponovljeni odraz i doskok na istoj nozi uz zadržavanje ritma i kontrole tijela. Djeca bi trebala vježbati poskakivanje na obje noge odvojeno, u mjestu, prema naprijed, bočno, po označenim poljima ili u jednostavnim ritmičkim zadacima.

Važno je izbjegavati rano inzistiranje samo na „dominantnoj“ nozi. Cilj je razviti funkcionalnu kontrolu obje strane tijela.



Preskakivanje

Preskakivanje je ritmički složeniji oblik lokomotornog kretanja koji kombinira korak i poskok. Zahtijeva koordinirano izmjenjivanje nogu i održavanje pravilnog ritma. Djeci je često potrebno više vremena da ga usvoje, pa je korisno prvo razložiti zadatak, primjerice na:

korak – poskok – korak – poskok

Tek nakon toga elementi se spajaju u kontinuirano kretanje.

Preskakivanje je posebno korisno jer povezuje kontrolu tijela, ritam i izmjenu strana tijela.



2. Stabilizacijske vještine

Stabilizacijske vještine odnose se na kontrolu tijela u situacijama u kojima dijete održava ili ponovno uspostavlja stabilan položaj. Uključuju statičku i dinamičku ravnotežu, rotacije, zaustavljanje, doskok, savijanje, okretanje i prijenos tjelesne mase. Ove vještine često ostaju manje vidljive od trčanja ili bacanja, ali predstavljaju nužnu osnovu gotovo svakog složenijeg pokreta. Dijete prije kvalitetnog skoka, bacanja ili udarca mora biti sposobno organizirati i kontrolirati položaj vlastitog tijela.

Kod poučavanja stabilizacijskih vještina trener treba postupno povećavati zahtjevnost zadatka. Poželjno je krenuti od jednostavnih i stabilnih položaja, a zatim uvoditi užu bazu oslonca, promjene smjera, različite podloge, kretanje, rotacije i kombiniranje više elemenata.

Cilj nije samo da dijete „održi ravnotežu“, nego da nauči kontrolirati tijelo u različitim položajima i situacijama te prilagoditi pokret zahtjevima zadatka. Upravo zbog toga stabilizacijske vještine predstavljaju važan temelj za kasnije usvajanje složenijih sportskih tehnika i sigurnije sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti.



Ravnoteža

Ravnoteža u ovom kontekstu nije predmet treninga kao izolirana sposobnost, nego se uči kroz konkretne motoričke zadatke.

Primjeri su:

- promjena položaja tijela bez gubitka kontrole
- stajanje na jednoj nozi
- hodanje po liniji ili niskoj klupi
- zadržavanje različitih položaja
- kretanje po neravnoj ili različitoj podlozi
- zaustavljanje nakon kretanja.



Trener postupno povećava zahtjevnost promjenom oslonca, smjera, položaja.

Doskok

Doskok je iznimno važna temeljna vještina jer predstavlja završetak velikog broja skokova i drugih kretanja. Dobar doskok nije samo „stati na noge“, nego zahtijeva kontrolirano preuzimanje tjelesne mase, stabilizaciju tijela i zadržavanje ravnoteže nakon kontakta s podlogom.

Kod djece treba razvijati:

- doskok iz malih visina
- doskok nakon skoka naprijed ili bočno
- zadržavanje završnog položaja.
- doskok nakon okreta
- doskok na obje noge

Posebno je korisna jednostavna uputa: „Doskoči i zamrzni položaj.“ Time trener odmah može vidjeti kontrolira li dijete završetak pokreta.

Dobar doskok nije samo „stati na noge“, nego zahtijeva kontrolirano preuzimanje tjelesne mase, stabilizaciju tijela i zadržavanje ravnoteže nakon kontakta s podlogom.



Rotacije i okretanja

Rotacije uključuju okretanje tijela oko njegove uzdužne, poprečne ili sagitalne osi. U praktičnom radu to mogu biti:

- okret u mjestu
- okret tijekom skoka
- kotrljanje
- valjanje
- promjena smjera tijela
- jednostavne gimnastičke kretnje.

Djeca na taj način upoznaju položaj vlastitog tijela u prostoru i uče kontrolirati pokret kada se vizualna i prostorna orijentacija brzo mijenja.

Prijenos težine

Prijenos tjelesne mase pojavljuje se u gotovo svim složenijim vještinama. Dijete uči prenijeti težinu s jedne noge na drugu, s nogu na ruke, između različitih oslonaca ili kroz različite položaje tijela. Primjeri mogu uključivati:

- iskorake
- puzanje
- četveronožno kretanje
- prijelaz iz sjedećeg u stojeći položaj

Cilj je razvijati sigurnu kontrolu tijela prije uvođenja složenijih sportskih zahtjeva.

3. Manipulativne vještine

Manipulativne vještine, odnosno vještine kontrole predmeta, odnose se na kretanja u kojima dijete djeluje na vanjski predmet ili ga kontrolira. Najčešće su to lopta, obruč, vrećica, palica, reket ili drugi rekvizit. U ovu skupinu pripadaju bacanje, hvatanje, kotrljanje, udaranje rukom, udaranje nogom, vođenje lopte te udaranje predmetom poput reketa ili palice. U ovu skupinu pripadaju bacanje, hvatanje, kotrljanje, udaranje rukom, udaranje nogom, vođenje lopte te udaranje predmetom poput reketa ili palice.

Bacanje znači usmjeravanje predmeta prema određenom prostoru ili cilju korištenjem koordiniranog pokreta tijela.

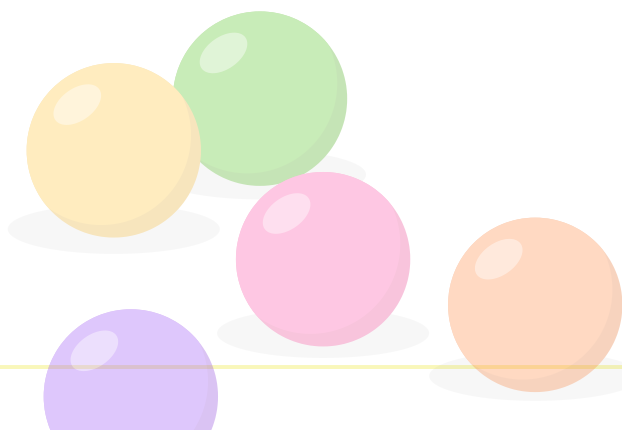
Djeca bi trebala upoznati različite oblike:

- bacanje u metu
- bacanje odozdo
- bacanje jednom rukom iznad ramena
- bacanje objema rukama
- bacanje na različite udaljenosti.
- bacanje prema partneru

Bacanje



Kod kvalitetne izvedbe važna je uključenost cijelog tijela, a ne samo pokret ruke. Međutim, kod početnika nije potrebno odmah inzistirati na savršenoj tehnici; važnije je ponuditi velik broj uspješnih iskustava bacanja.



Hvatanje

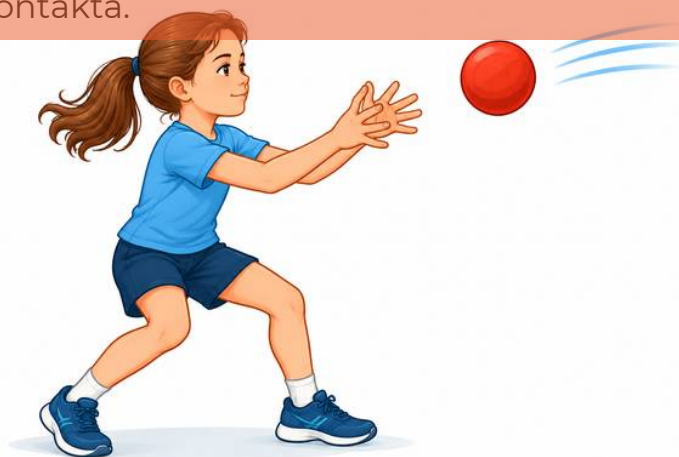
Hvatanje podrazumijeva primanje i kontroliranje predmeta koji se kreće prema djetetu.

Učenje treba započeti s predmetima koji se kreću sporije i koje je lakše pratiti, primjerice većim mekanim loptama ili balonima.

Progresija može ići od:

- hvatanja predmeta iz neposredne blizine
- hvatanja nakon odbijanja
- hvatanja iz različitih visina
- hvatanja tijekom kretanja
- hvatanja nakon promjene smjera.

Cilj nije da dijete samo „uhvati loptu“, nego da nauči procijeniti njezinu putanju, zauzeti odgovarajući položaj i prilagoditi ruke trenutku kontakta.



Kotrljanje

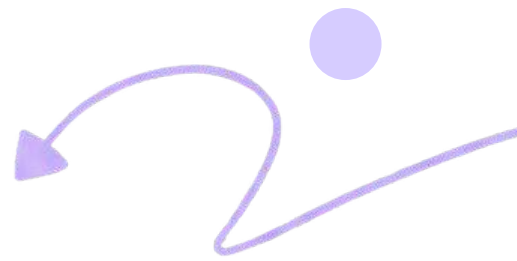
Kotrljanje predmeta jedna je od jednostavnijih manipulativnih vještina i dobar uvod u razumijevanje smjera, jačine i kontrole predmeta.

Može se koristiti kroz:

- kotrljanje između čunjeva
- gađanje cilja
- kotrljanje dominantnom i nedominantnom rukom.
- kotrljanje prema partneru



Vođenje lopte



Kod vođenja rukom dijete uči uskladiti kontakt s loptom i vlastito kretanje. Kod vođenja nogom uči kontrolirati udaljenost lopte od tijela te prilagođavati dodire smjeru kretanja. Možemo vježbati

- promjenu smjera
- vođenje kroz prepreke
- promjenu ruke ili noge.
- vođenje po ravnoj liniji
- vođenje u mjestu

Vođenje može biti izvedeno rukom ili nogom, ovisno o zadatku, Udaranje predmeta može se izvoditi rukom, reketom, palicom ili drugim rekvizitom. Ono zahtijeva procjenu vremena i mjesta kontakta između djeteta i predmeta.

Progresija može biti: statičan predmet → predmet koji se lagano kreće → udaranje prema cilju → udaranje tijekom kretanja.



Za početnike je najbolje koristiti veće, sporije predmete i kratke rekvizite.

6. Kako poučavati vježbu

Trener najprije pokazuje zadatak iz položaja iz kojeg djeca jasno vide ključni pokret. Uputa je kratka i opisuje jednu ili dvije stvari: „Pogledaj cilj” i „spusti loptu na tlo”. Nakon nekoliko pokušaja trener daje konkretnu povratnu informaciju i dopušta novi pokušaj.

Korak	Postupak trenera
Pokaži	Jednom prikaži cijeli pokret normalnom brzinom.
Objasni	Istakni jedan ključni znak za izvedbu.
Dopusti pokušaj	Omogući više pokušaja uz što manje čekanja.
Prilagodi	Promijeni udaljenost, visinu, loptu ili tempo.
Provjeri	Pitaj dijete što mu je pomoglo da uspije.

Prijelaz od lakšeg prema težem

Promijenite samo jedan zahtjev u određenom trenutku. Ako dijete stabilno preskače ravne oznake, uvedite nisku prepreku uz isti razmak. Kada ovlada visinom, mijenjajte razmak ili smjer. Složeniji zadatak nije automatski bolji: koristite ga kada dijete zadržava kontrolu i rado sudjeluje.

Primjena u treningu

Korisno pitanje poslije pokušaja glasi: „Što si promijenio pa je lopta prošla između čunjeva?” Dijete povezuje vlastito djelovanje s ishodom. Trener zatim potvrđuje opažanje ili demonstrira sljedeći korak.

7. Sigurnost i uključivanje djece

Prije početka treninga obavezno pregledajte podlogu, oznake, prepreke i slobodan prostor oko stanica. U skokovima osigurajte razmak između djece; pri bacanju definirajte smjer i trenutak skupljanja lopti. Dijete koje osjeti bol, omaglicu ili izrazitu nelagodu treba prekinuti zadatak i obratiti se odgovornoj odrasloj osobi.

Prilagodba ne mora značiti izdvajanje djeteta iz skupine. Dijete može stajati na jednoj nozi uz lagan oslonac, prijeći nižu prepreku ili koristiti veću mekanu loptu. Cilj ostaje sudjelovanje i razvoj istog obrasca kretanja.

- Ponudite izbor lakše i zahtjevnije stanice bez javnog rangiranja djece.
- Dajte dovoljno vremena za razumijevanje i izvedbu; po potrebi ponovite demonstraciju.
- Uspjeh procjenjujte prema osobnom napretku, ne samo prema rezultatu vršnjaka.
- Za individualna zdravstvena ograničenja slijedite informacije roditelja i upute nadležnih stručnjaka.

Napomena: ove smjernice za trenere nisu zamjena za individualnu zdravstvenu procjenu.

Sudjelovanje kao dio poučavanja

Treneri su često ograničeni vremenom, pa upravo smanjuju vrijeme za vježbanje - dok je potrebno upravo suprotno, puno vremena za vježbanje, male skupine kada je to izvedivo, dostupnu opremu za svu djecu i izbjegavanje igara u kojima dijete ispada i dugo čeka. Trener može mijenjati pravila, prostor, opremu i zahtjev zadatka kako bi djeca imala stvarnu priliku sudjelovati.

Uz tjelesnu sigurnost treba čuvati i emocionalnu: dijete treba moći isprobati lakšu razinu bez posramljivanja pred vršnjacima.

8.Odabrane osnovne vježbe steps



1. Trčanje prema naprijed (Forward running)

Cilj: Uskladiti ritam koraka i rad ruku.

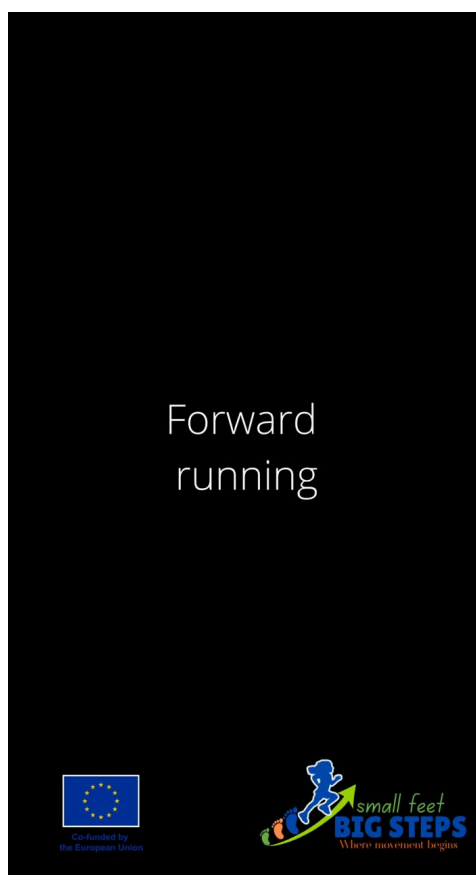
Izvođenje: Dijete trči ravnom stazom; ruke su savijene i kreću se naizmjenično s nogama, pogled je naprijed.

Trener prati: Opuštena ramena, slobodna staza i kontrolirano zaustavljanje.

Lakša izvedba: Kratka dionica laganim tempom.

Zahtjevnija izvedba: Promjena tempa uz očuvanje koordinacije. Upute treneru: Osigurajte slobodnu stazu i prostor za zaustavljanje. Promatrajte kreću li se ruke opušteno i usklađeno s nogama.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Počnite laganim trčanjem na kratkoj udaljenosti sa ravnom linijom koju treba slijediti, a zatim postupno mijenjajte tempo ili duljinu staze.



Nakon što dijete usvoji osnovni i pravilan obrazac trčanja, igra lovice predstavlja prirodan sljedeći korak u razvoju vještine. Kroz lovicu se trčanju dodaju promjene smjera, zaustavljanja, ubrzavanja, usporavanja i reakcije na kretanje drugih sudionika. Na taj način dijete usvojeni obrazac primjenjuje u dinamičnom i nepredvidivom okruženju, a vršnjačka igra istodobno povećava motivaciju, angažman i zadovoljstvo u kretanju.



2. Hodanje i trčanje unatrag (Backward walking and running)

Cilj: Poboljšati orijentaciju i kontrolu kretanja unatrag.

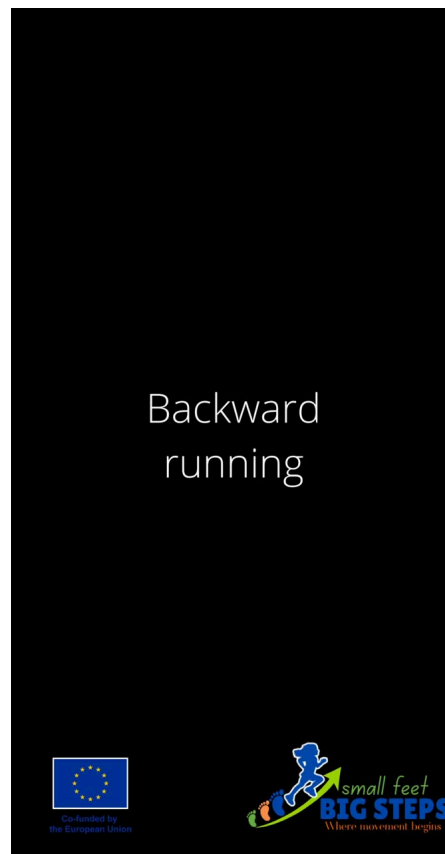
Izvođenje: Dijete hoda kratkim koracima unatrag, zatim postupno prelazi u lagano trčanje; povremeno provjerava prostor iza sebe.

Trener prati: Uspravan trup, sigurna staza i dovoljan razmak među djecom.

Lakša izvedba: Hodanje 5–10 m.

Zahtjevnija izvedba: Izmjena hodanja i laganog trčanja.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Započnite hodanjem unatrag na kratkoj i jasno označenoj ravnoj liniji. Po potrebi smanjite udaljenost i tempo te koristite vizualne oznake na podlozi ili pomoć trenera koji se kreće uz dijete. Kada dijete stekne sigurnost u kretanju, postupno uvedite lagano trčanje, promjene tempa ili dulju stazu.



Kada dijete usvoji pravilan obrazac hodanja, vještinu možemo dodatno razvijati kroz igru lovice u kojoj se svi sudionici kreću isključivo hodanjem. Na taj način dijete zadržava pravilnu tehniku, ali je primjenjuje u dinamičnijoj situaciji koja uključuje promjenu smjera, reakciju na druge sudionike i prilagodbu kretanja prostoru. U igru se može uključiti veći broj djece, a dodatnu motivaciju mogu pružiti različiti rekviziti, primjerice lopta kojom se „lovi“ ili mekana spužva kojom se dodirnom označava uhvaćeni igrač. Takve varijacije čine zadatak zanimljivijim, a istovremeno potiču primjenu usvojenog obrasca hodanja u igri i vršnjačkoj interakciji.

3. Stajanje na jednoj nozi (Single-leg balance)

Cilj: Održati stabilan položaj na jednoj nozi.

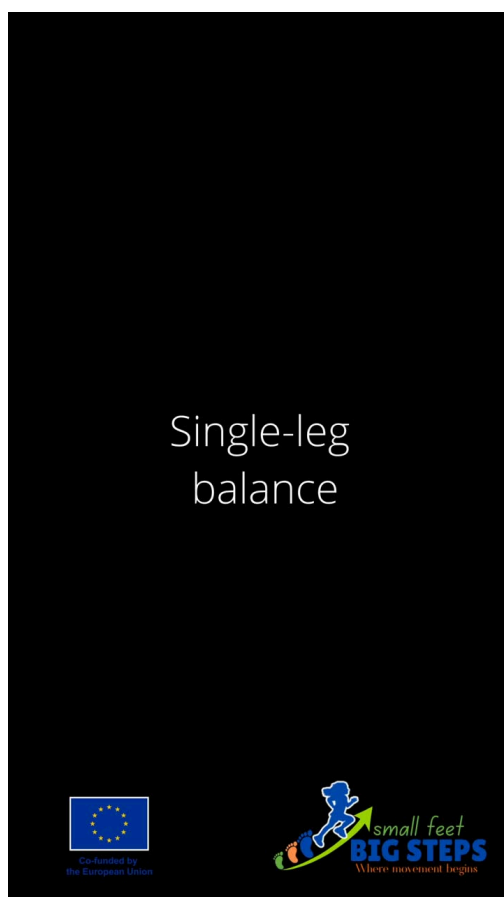
Izvođenje: Dijete podiže jedno koljeno ispred tijela, stoji nekoliko sekundi i mijenja nogu.

Trener prati: Uspravan trup i pogled u jednu točku, bez forsiranja trajanja.

Lakša izvedba: Lagani oslonac rukom.

Zahtjevnija izvedba: Dulje zadržavanje bez oslonca.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Omogućite djetetu siguran oslonac rukom i skratite vrijeme zadržavanja položaja. Po potrebi stopalo može biti postavljeno uz jasno označenu točku na podlozi kako bi dijete lakše održalo položaj. Trener može stajati uz dijete i pružiti minimalnu fizičku podršku. Kako se stabilnost poboljšava, postupno smanjujte oslonac i produljujte vrijeme stajanja.



Ako kredom nacrtamo obris stopala na podu, dijete će imati bolji osjećaj stabilnog položaja tijekom izvođenja vježbe. Takva vizualna oznaka pomaže mu da lakše zadrži početni položaj i uoči pomiče li stopalo izvan predviđenog mjesta. Na taj način dijete dobiva jasnu povratnu informaciju o vlastitoj statici i kontroli položaja tijela.

4. Hodanje po liniji za ravnotežu (Balance walk)

Cilj: Kontrolirati položaj tijela tijekom uskog hoda.

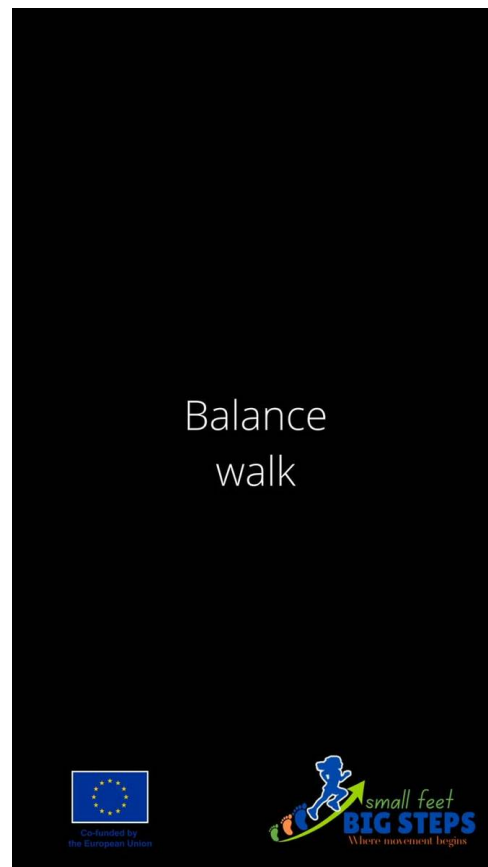
Izvođenje: Dijete hoda po ravnoj oznaci, stopala postavlja jedno ispred drugoga; ruke po potrebi širi u stranu.

Trener prati: Mirni koraci; pri gubitku ravnoteže dijete zastaje i nastavlja.

Lakša izvedba: Širi razmak stopala.

Zahtjevnija izvedba: Ruke uz tijelo ili hod peta ispred prstiju.

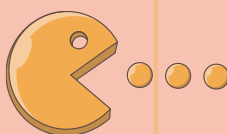
Prilagodba za djecu s teškoćama: Koristite širu i jasno vidljivu liniju ili traku na podlozi te smanjite duljinu staze. Po potrebi omogućite lagani oslonac rukom, pomoć trenera ili hod uz zid. Dijete može najprije vježbati pojedinačne korake uz zaustavljanje, a zatim postupno povezivati više koraka. Kako se sigurnost i ravnoteža poboljšavaju, postupno sužavajte stazu i smanjujte razinu pomoći.



Nakon što dijete usvoji pravilan obrazac hodanja, vještinu možemo dodatno razvijati kroz igru lovce po označenim linijama, poput igre Pacman. Svi sudionici smiju se kretati isključivo po crtama nacrtanim na igralištu ili postojećim linijama u sportskoj dvorani.

Igra uključuje veći broj djece, a jedan ili više igrača imaju ulogu lovca. Djeca tijekom kretanja moraju pratiti linije, mijenjati smjer, zaustavljati se i prilagođavati kretanje drugim sudionicima.

Na taj način usvojeni obrazac hodanja primjenjuje se u dinamičnoj i nepredvidivoj situaciji, uz dodatni razvoj prostorne orijentacije, kontrole tijela i snalaženja u prostoru. Igra je jednostavna za organizaciju, vrlo motivirajuća i lako se prilagođava broju djece i veličini prostora.



5. Dinamičko hodanje preko prepreka (Dynamic balance walk)

Cilj: Prenositi težinu i prilagoditi visinu koraka.

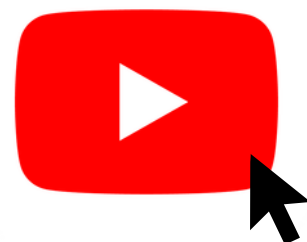
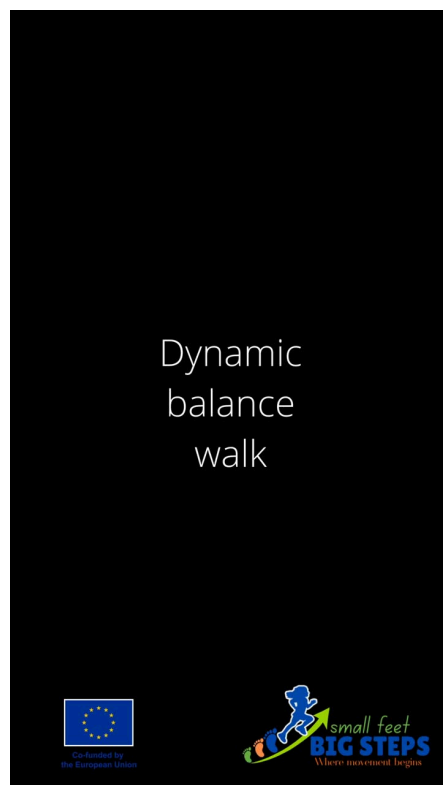
Izvođenje: Dijete hoda preko ravnih oznaka, zatim preko niskih prepreka; svaku nogu podiže i kontrolirano spušta.

Trener prati: Ne žuriti, ne zapinjati o prepreke; visinu prilagoditi djetetu.

Lakša izvedba: Ravne oznake na tlu.

Zahtjevnija izvedba: Niske prepreke različitih visina i promjenjivi razmaci između njih.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Započnite s jasno označenim ravnim linijama ili vrlo niskim preprekama postavljenima na većem razmaku. Omogućite djetetu sporiji tempo, dovoljno vremena za pripremu svakog koraka i, po potrebi, lagani oslonac ili pomoć trenera. Prepreke trebaju biti mekane i lako pomične kako bi se smanjio rizik od pada. Kako dijete postaje sigurnije, postupno povećavajte broj prepreka, njihovu visinu ili mijenjajte razmake.



Kada dijete usvoji pravilan obrazac hodanja i preskakivanja prepreka, trening možemo dodatno obogatiti postavljanjem različitih prepreka koje dijete treba savladati tijekom kretanja.

Prepreke mogu biti različite visine, širine i rasporeda, a mogu se koristiti čunjevi, obruči, niske prepone, linije na podu ili drugi sigurni rekviziti. Dijete se kreće kroz poligon hodanjem, preskakivanjem ili kombinacijom različitih obrazaca kretanja.

Na taj se način usvojene vještine primjenjuju u raznovrsnijem i dinamičnijem okruženju, a trening postaje zanimljiviji i motivirajući. Važno je da se zahtjevnost prepreka povećava postupno i da dijete pri svakom zadatku zadrži kontrolu pokreta i sigurnu izvedbu.

6. Sunožni skok (Two-foot jump)

Cilj: Usvojiti istodoban odraz i stabilan doskok na dvije noge.

Izvođenje: Dijete savija koljena, skače na mjestu i doskače na obje noge uz ponovno savijanje koljena.

Trener prati: Odraz s obje noge i miran doskok prije idućeg skoka.

Lakša izvedba: Pojedinačni skokovi s pauzom.

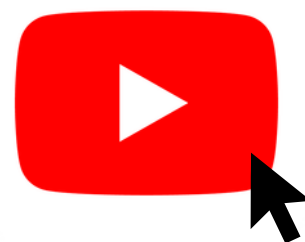
Zahtjevnija izvedba: Nekoliko povezanih skokova.

Sigurnosne upute za doskok: Dijete treba doskočiti istodobno na obje noge, s lagano savijenim koljenima i stopalima usmjerenima prema naprijed. Koljena trebaju pratiti smjer stopala i ne smiju se nekontrolirano pomicati prema unutra. Doskok treba biti mekan i tih, bez doskakanja na potpuno ispružene noge. Prije sljedećeg skoka dijete treba ponovno uspostaviti ravnotežu i stabilan položaj tijela. Podloga mora biti ravna, suha, neklizajuća i bez predmeta koji mogu uzrokovati spoticanje.

Lakša izvedba: Pojedinačni skokovi s pauzom između ponavljanja.

Zahtjevnija izvedba: Nekoliko povezanih skokova u nizu ili skokovi preko niskih oznaka.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Započnite manjim skokovima ili uvježbavanjem odraza i doskoka bez naglašene visine skoka. Po potrebi koristite jasno označeno mjesto odraza i doskoka te omogućite lagani oslonac ili pomoć trenera. Posebnu pozornost usmjerite na mekan i stabilan doskok prije svakog novog pokušaja. Kako dijete stječe sigurnost, postupno povećavajte broj povezanih skokova ili udaljenost skoka.



Kada se usvoji pravilan način obrasca sunožnog skakanja, postaviti ili nacrtati krugove na udaljenostima u koje dijete treba povezano skočiti.

7. Poskoci na jednoj nozi (Hop on one foot)

Cilj: Razvijati odraz i ravnotežu na jednoj nozi.

Izvođenje: Dijete izvodi nekoliko poskoka na istoj nozi pa mijenja nogu.

Trener prati: Blago savijeno koljeno pri doskoku, stabilnost i rad obje noge.

Sigurnosne upute za doskok: Dijete treba doskočiti mekano na prednji i srednji dio stopala, uz blago savijeno koljeno koje prati smjer stopala. Potrebno je izbjegavati doskok na potpuno ispruženu nogu i nekontrolirano pomicanje koljena prema unutra. Nakon svakog poskoka dijete treba zadržati ravnotežu prije nastavka zadatka. Podloga mora biti ravna, suha i neklizajuća, uz dovoljno prostora između djece.

Lakša izvedba: Jedan poskok pa zaustavljanje i ponovno uspostavljanje ravnoteže.

Zahtjevnija izvedba: Više povezanih poskoka u nizu, kretanje prema naprijed ili poskoci između jasno označenih točaka.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Započnite pojedinačnim, vrlo malim poskocima uz mogućnost pridržavanja za stabilan oslonac ili pomoć trenera. Koristite jasno označeno mjesto odraza i doskoka te omogućite dovoljno vremena za uspostavljanje ravnoteže nakon svakog pokušaja. Po potrebi smanjite broj ponavljanja i zahtjev za udaljenošću. Kako dijete postaje sigurnije, postupno smanjujte pomoć i uvodite povezane poskoke.



Omogućite rad lijevom i desnom nogom. Ako dijete jednu stranu izvodi teže, smanjite broj pokušaja ili uvedite kratko zadržavanje ravnoteže prije novog poskoka. Cilj je učiti kontrolu na obje strane.

8. Preskakanje prepreka (Jump over obstacles)

Cilj: Primijeniti sunožni odraz i doskok uz procjenu prepreke.

Izvođenje: Dijete preskače niz ravnih oznaka ili niskih prepona sunožno; nakon skokova naprijed može pokušati bočno.

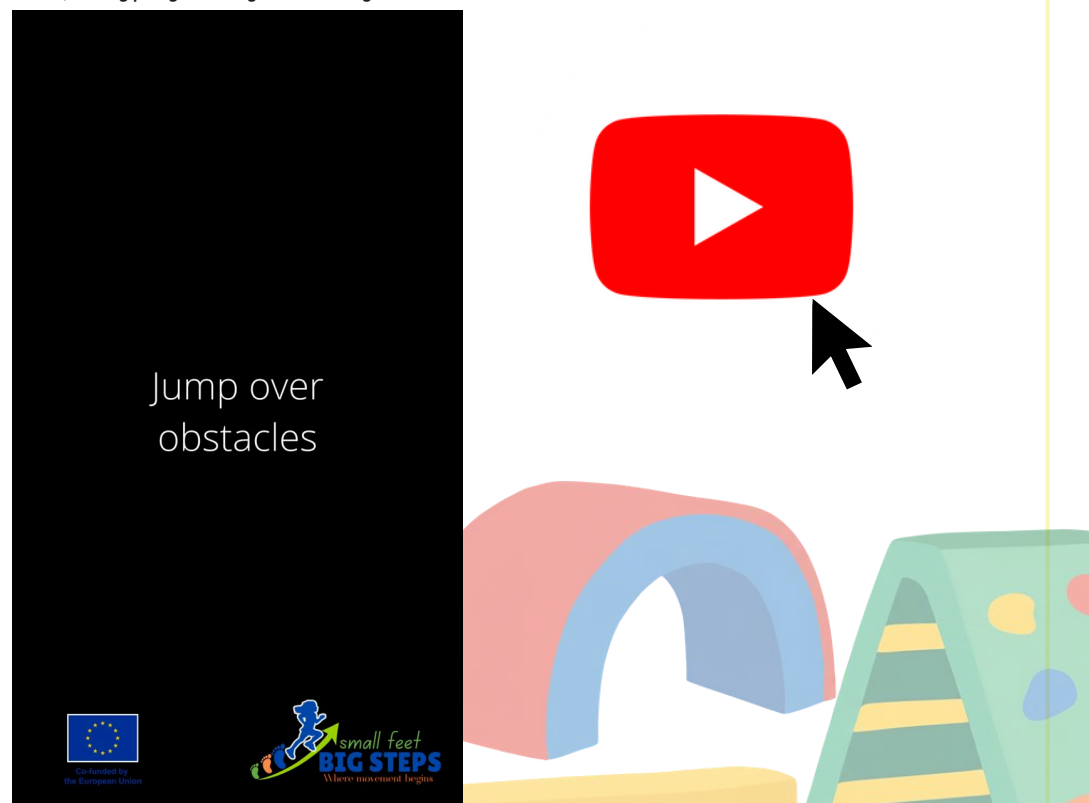
Trener prati: Visinu i razmak prilagoditi; doskok je stabilan s blago savijenim koljenima.

Sigurnosne upute: Koristite niske, mekane i lako pomične prepreke. Osigurajte ravnu, suhu i neklizajuću podlogu te dovoljan razmak između djece. Dijete ne smije prelaziti na višu ili udaljeniju prepreku dok ne može sigurno izvesti prethodnu razinu zadatka. Nakon svakog doskoka treba ponovno uspostaviti ravnotežu prije sljedećeg skoka.

Lakša izvedba: Preskakanje ravnih oznaka ili traka položenih na tlo.

Zahtjevnija izvedba: Preskakanje niskih prepreka, promjenjivi razmaci između prepreka ili bočno preskakanje.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Započnite prelaskom ili malim sunožnim skokom preko široke, jasno vidljive oznake na tlu. Po potrebi smanjite broj prepreka, povećajte razmak između njih i omogućite dulju pauzu između pokušaja. Trener može demonstrirati svaki pokret, koristiti vizualne oznake za mjesto odraza i doskoka te po potrebi pružiti podršku pri održavanju ravnoteže. Ako dijete još ne može sigurno preskočiti prepreku, najprije uvježbavajte sunožni odraz i doskok bez prepreke.



Poligon može sadržavati dvije staze: ravne oznake i niske prepone. Dijete odabire stazu na kojoj može doskočiti stabilno, a trener ga prema izvedbi usmjerava na sljedeći izazov. Povišena prepreka ima smisla tek nakon stabilnog doskoka.

9. Kotrljanje lopte u cilj (Rolling a ball)

Cilj: Procijeniti smjer i snagu kretanja lopte po podlozi.

Izvođenje: Dijete se lagano saginje i kotrlja loptu prema čunju ili prostoru između dva čunja.

Trener prati: Lopta kreće nisko i ostaje na podlozi; cilj je jasno vidljiv.

Lakša izvedba: Bliži i širi cilj.

Zahtjevnija izvedba: Dalji ili uži cilj.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Postavite veliki, jasno označen cilj na kratkoj udaljenosti i koristite veću, lakšu ili sporiju loptu. Dijete može zadatak izvoditi iz sjedećeg, klečećeg ili stojećeg položaja, ovisno o svojim mogućnostima. Po potrebi trener može pomoći u usmjeravanju ruke ili demonstrirati pokret. Kako dijete stječe sigurnost, postupno povećavajte udaljenost i smanjujte veličinu cilja.



Kod zadataka s loptom mijenjajte veličinu i mekoću lopte. Kotrljanje može prethoditi bacanju jer dijete lakše vidi odnos smjera ruke i putanje lopte. Hvatanje traži procjenu dolazne lopte, pa partner treba prilagoditi dodavanje.

10. Hvatanje lopte (Catching a ball)

Cilj: Pratiti putanju i prilagoditi položaj ruku.

Izvođenje: Dijete pogledom prati loptu koju šalje partner, hvata je objema rukama i blago privlači prema tijelu.

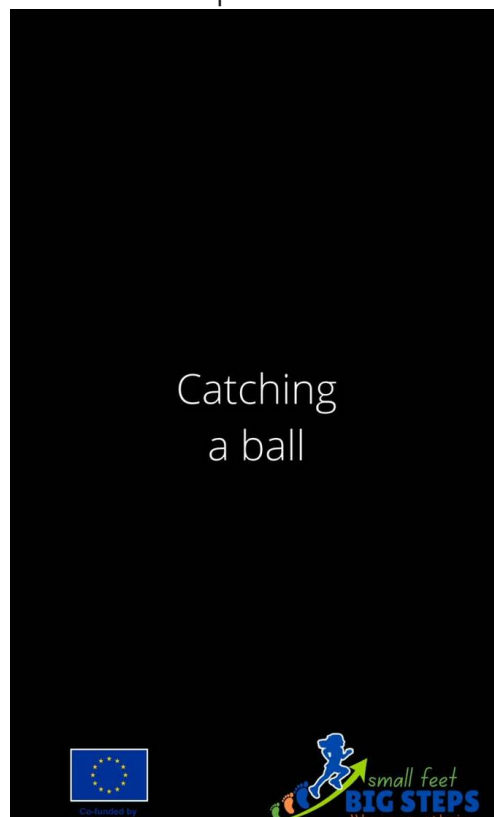
Trener prati: Dodavanje primjereno brzini reakcije djeteta; po potrebi koristiti mekanu loptu.

Sigurnosne upute: Dodavanja trebaju biti kontrolirana i usmjerena prema području prsa, a ne prema licu. Između djece treba osigurati dovoljan razmak i slobodan prostor bez prepreka. Ne povećavati brzinu dodavanja dok dijete ne može sigurno uhvatiti loptu na osnovnoj udaljenosti.

Lakša izvedba: Veća i mekša lopta, manja udaljenost te sporo i predvidljivo dodavanje u visini prsa.

Zahtjevnija izvedba: Veća udaljenost, različite visine i putanje lopte te hvatanje nakon jednog odskoka.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Započnite vrlo kratkom udaljenošću i velikom, mekanom loptom koja se kreće sporije. Ako je hvatanje iz zraka prezahtjevno, lopta se može najprije kotrljati ili dodavati nakon jednog odskoka. Trener može jasno najaviti trenutak dodavanja, demonstrirati položaj ruku i koristiti vizualne oznake gdje dijete treba stajati. Po potrebi smanjite brzinu i broj ponavljanja te postupno povećavajte zahtjev tek kada dijete sigurno prati i hvata loptu.



Kod zadataka s loptom mijenjajte veličinu i mekoću lopte. Kotrljanje može prethoditi bacanju jer dijete lakše vidi odnos smjera ruke i putanje lopte. Hvatanje traži procjenu dolazne lopte, pa partner treba prilagoditi dodavanje.

11. Bacanje lopte u cilj (Ball throwing at target)

Cilj: Razvijati preciznost usmjeravanja lopte.

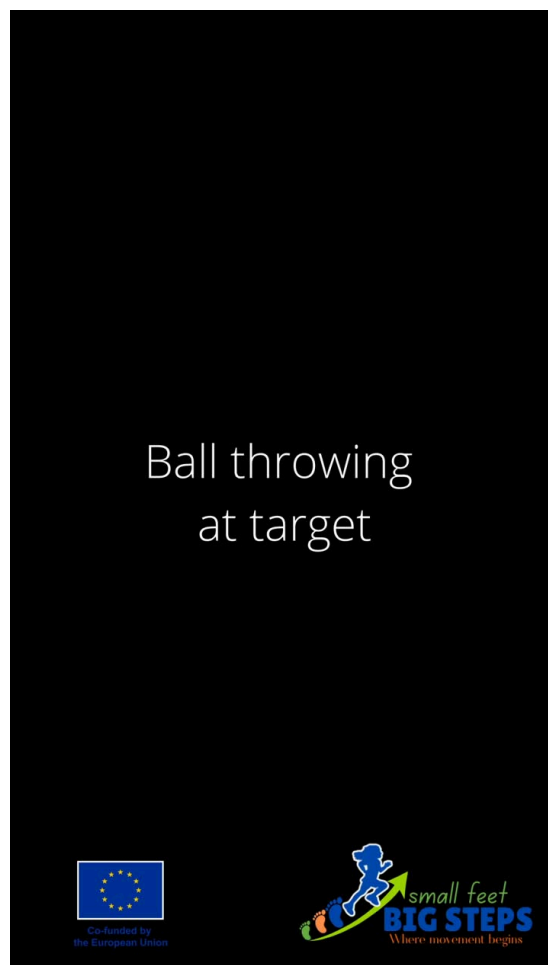
Izvođenje: Dijete stoji iza oznake i baca loptu prema čunju, prilagođavajući smjer i snagu pokušaja.

Trener prati: Siguran smjer bacanja; opažanje gdje je lopta završila.

Lakša izvedba: Bliži ili veći cilj.

Zahtjevnija izvedba: Dalji ili manji cilj.

Prilagodba za djecu s teškoćama: Koristite veću, laganu i mekanu loptu te postavite veliki, jasno vidljiv cilj na manjoj udaljenosti. Dijete može bacati iz sjedećeg, klečećeg ili stojećeg položaja, ovisno o svojim mogućnostima. Po potrebi koristite vizualne oznake za smjer bacanja i omogućite više vremena za pripremu pokreta. Trener može demonstrirati zadatak ili pružiti blagu fizičku pomoć pri usmjeravanju ruke. Udaljenost, veličinu cilja i način bacanja prilagođavajte individualnim sposobnostima djeteta.



9. Kako složiti trening

Primjer treninga traje približno 45 minuta. Vremena su orijentacijska i odnose se na organizaciju skupine, ne na obveznu količinu rada svakog djeteta. Na svakom susretu odaberite nekoliko vježbi iz različitih cjelina, umjesto svih jedanaest.

Dio	Trajanje	Primjer
Uvodna igra	7 min	Kretanje u prostoru i promjene smjera na znak
Učenje obrasca	10 min	Trčanje naprijed i unatrag u kratkim dionicama
Stanice	18 min	Ravnoteža, sunožni skok, kotrljanje ili hvatanje
Igra primjene	7 min	Poligon s izborom puta i zadatkom s loptom
Završetak	3 min	Smirivanje, razgovor o jednom uspješnom pokušaju

Primjer postupnog rada kroz četiri susreta

- Susret 1: kretanje naprijed i unatrag; ravnoteža u mjestu.
- Susret 2: hodanje po liniji, prelazak oznaka i sunožni doskok.
- Susret 3: poskoci i niske prepreke; kotrljanje lopte.
- Susret 4: hvatanje, bacanje i igra koja povezuje poznate zadatke.

U svakoj skupini djeca mogu raditi različite razine iste stanice. Rotacije organizirajte tako da čekanje bude kratko, a trener ima vremena promatrati izvedbu.

U skupini s različitim iskustvom isti poligon može imati izbor: hodanje po liniji ili uz liniju, ravne oznake ili niske prepreke, bliži ili dalji cilj. Trener objašnjava obje mogućnosti, a djeca prelaze na drugu razinu kada je izvedba stabilna.

10. Praćenje napretka

Praćenje služi prilagodbi poučavanja. Kratko zabilježite što dijete izvodi samostalno, gdje mu je potrebna pomoć i koji je sljedeći smisleni korak. Ne uspoređujte rezultat s neprovjerenim normama i ne izvodite zdravstvene zaključke iz jednog pokušaja.

Datum i vježba	Uspijeva samostalno	Uz pomoć ili lakšu inačicu	Sljedeći korak
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Primjeri opažanja

- Ravnoteža: zadržava položaj nekoliko sekundi bez dodatnog koraka.
- Skok: doskače stabilno i može zastati prije sljedećeg ponavljanja.
- Lopta: prati putanju pogledom i prilagođava položaj ruku.
- Sudjelovanje: pokušava ponovno, odabire primjeren izazov i razumije uputu.
- Svakih nekoliko tjedana ponovite poznat zadatak u sličnim uvjetima. Kratak zapis i razgovor s djetetom često su korisniji od samog brojanja uspjeha.

Bilješka „Hvata veću loptu objema rukama pri sporom dodavanju” korisnija je od oznake „slabo hvata”. Takav zapis govori treneru što je usvojeno i koji uvjet može sljedeći put promijeniti. Podatke o djeci čuvajte prema pravilima organizacije.

11. Upute trenerima za rad sa djecom sa teškoćama

U ovom poglavlju izdvojili smo najvažnije prilagodbe koje trener treba poznavati pri radu s djecom s teškoćama u razvoju. Pritom je važno naglasiti da se osnovne STEPS vježbe ne mijenjaju. Djeca i dalje prolaze kroz iste temeljne motoričke sadržaje koje smo prethodno naveli – hodanje, trčanje, skakanje, hvatanje, bacanje, kotrljanje, vođenje lopte, održavanje ravnoteže, doskok, prijenos težine i druge osnovne obrasce kretanja.

Ono što se mijenja jest način na koji trener organizira i prezentira zadatak. Ovisno o potrebama djeteta, moguće je prilagoditi prostor, udaljenost, veličinu i težinu rekvizita, broj uputa, tempo izvođenja, broj ponavljanja, vizualne i verbalne znakove te razinu pomoći. Cilj nije izdvojiti dijete iz aktivnosti, nego mu omogućiti da istu vještinu usvaja na njemu primjeren način. Takav pristup omogućuje da sva djeca sudjeluju u istim temeljnim motoričkim sadržajima, uz individualnu prilagodbu uvjeta izvođenja. Trener pritom treba promatrati dijete, prepoznati gdje nastaje poteškoća i prilagoditi zadatak tako da ostane ostvariv, siguran i dovoljno izazovan.

STEPS pristup zato polazi od jednostavnog načela: vježba ostaje ista, ali put do uspješne izvedbe može biti različit za svako dijete. Na taj način stvaramo inkluzivno okruženje u kojem djeca s teškoćama u razvoju mogu ravnopravno sudjelovati, učiti i napredovati kroz iste temeljne motoričke vještine kao i ostala djeca.

11. Upute trenerima za rad sa djecom sa teškoćama

Dijete s teškoćama koordinacije i motoričkog planiranja

Korisno je:

- demonstrirati pokret prije izvođenja
- davati samo jednu ili dvije upute odjednom
- koristiti podne oznake, linije, obruče ili čunjeve
- omogućiti više ponavljanja bez vremenskog pritiska
- zadržati isti raspored zadatka dok dijete ne stekne sigurnost.

Djetetu koje teže organizira slijed pokreta složeni zadatak treba rastaviti na manje cjeline

Dijete s intelektualnim teškoćama

Kod djece s intelektualnim teškoćama poučavanje treba biti jasno, ponovljivo i usmjereno na konkretne korake. Zadatke je potrebno razlomiti na manje dijelove, uz dosljednu rutinu.

„pokaži → pokušaj → ponovi“

Trener pruža jasan model, dijete pokušava, a zatim se zadatak ponavlja uz podršku. Pohvala se daje za trud i svaki napredak, bez usporedbe s drugima. Napredovanje ide malim koracima. Kada dijete usvoji osnovni zadatak, uvodi se samo jedna nova varijabla – primerice veća udaljenost.

11. Upute trenerima za rad sa djecom sa teškoćama

Dijete sa smanjenom ravnotežom ili kontrolom tijela

Ako dijete ima poteškoće s održavanjem stabilnog položaja, potrebno je najprije povećati površinu oslonca i smanjiti zahtjevnost zadatka.

- umjesto stajanja na jednoj nozi → stajanje u raskoračnom stavu
- umjesto uske linije → široka označena staza
- umjesto dugog zadržavanja → 2–3 sekunde.

Kod skoka, umjesto skoka u dalj s mjesta, koristiti doskoke u označenom prostoru s mekim doskokom. Oznake stopala kredom na podu uvelike pomažu pravilnom položaju i usmjeravanju tijela.

Postupno se povećava zahtjevnost:

**široka baza → uža baza → jedna noga → kretanje →
promjena smjera**

Dijete s teškoćama pažnje i koncentracije

Kod djece s teškoćama pažnje ključno je održati kratak, jasan i strukturiran zadatak s vidljivim početkom i krajem. Vrijeme izvođenja treba biti kratko (ca. 1–2 minute po aktivnosti), uz jasne vizualne i verbalne upute. Zadatke organiziramo u kratkim nizovima s jednim ciljem, bez istovremenih uputa. Dijete treba vidjeti sto radi i gdje ide. Za motivaciju koristimo elemente igre, boje, ritam i kretanje, ali uz predividljiv redoslijed kako bi se dijete osjećalo sigurno.

Dijete iz spektra autizma

Redoslijed aktivnosti: prikažite korake unaprijed i držite isti slijed. Slike i vizualne oznake: svaki korak prikažite slikom ili piktogramom. Struktura treninga: jasan početak, središnji dio i kraj.

Demonstracija: najprije pokažite kratko, zatim dijete pokušava.

Smanjenje buke: trenirajte u mirnom prostoru.

Postupno uvođenje promjena: mijenjate samo jednu stvar odjednom.

11. Upute trenerima za rad sa djecom sa teškoćama

Dijete s tjelesnim ili motoričkim teškoćama

Dizajn aktivnosti treba biti inkluzivan i fleksibilan. Prilagodite opremu, udaljenost, trajanje i upute tako da dijete može uspjeti.

Primjeri prilagodbi:

- Načini bacanja mogu biti:
- stojeći
 - sjedeći
 - iz invalidskih kojica
 - jednom ili objema rukama



Cilj ostaje kontrolirati predmet i usmjeriti ga prema cilju.

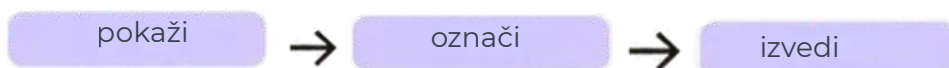
- Koristite lakše, mekše ili veće predmete.
- Smanjite udaljenost do mete.
- Dopustite dulje vrijeme za izvedbu.
- Omogućite potporu asistencije ako je potrebno.
- Prilagodite položaj tijela prema mogućnostima djeteta.

Dijete s teškoćama govora ili razumijevanja jelika

Kod djece s poteškoćama u govoru važno je smanjiti količinu verbalnih uputa i povećati razumijevanje kroz podršku.

- Koristite jednostavne i kratke rečenice.
- Povežite upute s pokretima i demonstracijom.
- Koristite slike, simbole ili gestu uz govor.
- Dajte upute korak po korak.

Primjer slijeda upute:



Dosljednost, rutine i ponavljanje pomoći će djetetu da razumije i sudjeluje u aktivnosti s više samopouzdanja.

11. Upute trenerima za rad sa djecom sa teškoćama

Dijete sa senzornom osjetljivošću

Dijete sa senzornom osjetljivošću može biti preopterećeno podražajima iz okoline, stoga mu možemo osigurati:

Smanjenje podražaja: biraj mirnije okruženje s manje zvukova, pokreta i ljudi.

Mekše lopte: koristi mekše lopte koje ne stvaraju jak zvuk ni pritisak.

Izbjegavanje iznenadnog kontakta: ne stajati preblizu djetetu dok se priprema za prijem lopte.

Najava rekvizita: pokaži loptu prije aktivnosti kako bi se dijete moglo mentalno pripremiti.

Kratke pauze: dopusti pauzu kada dijete pokaže znakove preopterećenja.



Primjer: Koristimo mekšu, lakšu loptu i omogućujemo kotrljanje umjesto bacanja kako bi se smanjila senzorna opterećenost.

ZAKLJUČAK

STEPS priručnik zamišljen je kao polazište za kvalitetan i razvojno primjeren rad s djecom koja ulaze u svijet sporta. Njegova svrha nije ponuditi gotov recept za svaki trening, niti zamijeniti specifične programe pojedinih sportova, već trenerima, učiteljima i ostalim stručnjacima pružiti jasnu osnovu na kojoj se daljnji rad može sigurno i smisleno nadograđivati.

Prije usvajanja složenijih sportskih tehnika, taktike i specifičnih zahtjeva pojedinog sporta, dijete treba razviti široku bazu temeljnih motoričkih vještina. Hodanje, trčanje, skakanje, hvatanje, bacanje, kotrljanje, vođenje predmeta, održavanje ravnoteže, doskok, promjena smjera i kontrola vlastitog tijela predstavljaju osnovne obrasce na kojima se kasnije grade složeniji sportski sadržaji.

Upravo zato STEPS polazi od načela od jednostavnoga prema složenome, od općega prema specifičnome i od temelja prema sportskoj specijalizaciji. Dijete koje ima kvalitetno razvijene osnovne obrasce kretanja lakše usvaja nove zadatke, sigurnije se kreće, bolje se prilagođava različitim situacijama i spremnije je za zahtjeve sporta koji će kasnije odabrati.

Ovaj priručnik stoga ne predstavlja kraj procesa učenja, nego njegov početak. Vježbe i smjernice koje donosi trebaju poslužiti kao temelj iz kojeg trener može dalje razvijati sadržaje, prilagođavati ih dobi, iskustvu i potrebama djece te postupno uvoditi složenije motoričke i sportske zadatke.

Posebno je važno pritom zadržati dijete u središtu procesa. Cilj nije što ranije proizvesti sportaša specijalista, nego omogućiti svakom djetetu da kroz igru, istraživanje, ponavljanje i raznovrsno kretanje razvije motoričku kompetentnost, sigurnost i pozitivan odnos prema tjelesnoj aktivnosti.

Kvalitetan početak može imati dugoročan učinak. Što je motorički temelj stabilniji, to je veća mogućnost da će dijete kasnije lakše usvajati sportsku tehniku, uspješnije sudjelovati u različitim aktivnostima i zadržati naviku kretanja kroz život.

STEPS je zato prvi korak – ne prema ranijoj specijalizaciji, nego prema kvalitetnijem razvoju djeteta. Na trenerima, učiteljima i drugim stručnjacima ostaje da na tom temelju pažljivo, postupno i odgovorno grade sve ono što slijedi.

LITERATURA

- [1] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- [2] Robinson LE et al. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*. 2015;45:1273–1284.
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- [3] Stodden DF et al. A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity. *Quest*. 2008;60:290–306.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- [4] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. 2018.
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- [5] Radić P, Jurić M. Metrijske karakteristike testova koordinacije i repetitivne snage nogu. U: *Metodički pristupi odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet; 2019. str. 16–25. https://www.ufzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/10/STOO2019_Metodicki_pristupi_odgoju_obrazovanju_e-vers2.pdf
- [6] Osnove kineziologije. Skripta, Međimursko veleučilište u Čakovcu. str. 13.
<https://www.mev.hr/wp-content/uploads/2013/12/Osnove-kineziologije-skripta.pdf>
- [7] Sport NZ. Developing Fundamental Movement Skills Manual: Introduction. Uvodni dio, str. 3–7. <https://sportnz.org.nz/media/2052/developing-fundamental-movement-skills-manual-introduction.pdf>
- [8] Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- [9] Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
- [10] Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (Eds.). (2021). *Adapted Physical Education and Sport* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- [11] Block, M. E. (2016). *A Teacher's Guide to Adapted Physical Education: Including Students with Disabilities in Sports and Recreation* (4th ed.). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing.