

ODRASTANJE I RAZVOJ

RAZUMJEVANJE SVOG FIZIČKOG RASTA I RAZVOJA



Jeste li znali?

Športaši gotovo automatski slijede trend svog fizičkog rasta, ali brzina u kojoj prolaze kroz ovu fazu rasta varira od pojedinca do pojedinca.

Uzmite u obzir ...

- Vi rastete u nekom tipičnom indexu oko 6,35 cm/god. i dobivate oko 2,3 ~ 3 kg/god.
- Vaš ubrzani rast slijedi za vrijeme puberteta/adolescencije.
- To bi značilo da netko 'ko je istih godina kao i vi može varirati u rasponu koliko je 5 bioloških godina, a to bi preneseno značilo da: kod dvojice 11-godišnjih plivača, jedan može biti 10 a onaj drugi 15, biološki.

Što možete učiniti?

Budite svjesni brzine svog rasta pa ćete razumjeti što se to događa s vašim tijelom dok ste u razvoju.

Jeste li znali?

Stupanj zrelosti može utjecati na izvedbu i rezultat, koji je, razumije se izvan vaše kontrole! Neki mladi športaši, iz tog razloga mogu u postignućima imati stanovitu prednost nad drugima, bilo rezultatski ili na drugi način.

Uzmite u obzir ...

- Ako ste rano sazreli, mogli biste imati neke fizičke prednost (veći broj stopala, duže poluge, jače mišićje...) a rezultatska postignuća bi mogla biti bolja nego kod onih koji kasnije sazrijevaju. Oni koji su u ranom razvoju, obično iskuse uspjehe puno ranije, zahvaljujući prednostima fizičkog rasta, a ne nužno zbog pretjerane vještine ili sposobnosti.
- Ako ste u kasnijem razvoju (sazrijevanju), mogli bi se osjećati frustrirano upravo zbog toga što ste fizički "iza" nekoga koji je istih godina kao i vi.
- Oni koji se kasnije razvijaju često dostignu ili čak nadmaše te rezultate akseleranata negdje sredinom teenagerskog doba, ali naravno, samo ako ostanu u športu. Neki mladi športaši jednostavno napuste šport zbog izostanka uspjeha i rezultata u tom periodu ranijih godina, jer im ponestane strpljenja da dočekaju svoj puni razvoj.
- Oni koji ranije sazriju mogu profitirati kroz rane pobjede te razvijajući dobru tehniku, pronadu nove izazove.

Što možete učiniti?

Rani akseleranti često shvate uspjeh kao prerspektivu, a za to ih vrijeme oni koji kasnije sazriju često dostignu. Treba poticati sve športaše da raspoznaju individualno dokazivanje i potvrđivanje, a izbjegnu uspoređivanje rezultata i postignuća među športašima.

Jeste li znali?

Razlike u rodu (ženskom i muškom) u fizičkom rastu i u tajmingu inteziteta rasta, doprinosi sveopćoj različitosti u visini i obliku tijela žene i muškarca.

Uzmite u obzir ...

- Djevojke dosegnu vrhunac rasta, onog intezivnog oko 12 –te godine a dečki oko 14-te godine.
- Hormonske razlike u muškaraca i žena uzrokuju kod adolescenata promjene u tvorbi tijela, promjene koje su izvan vaše kontrole, ali koje bi mogle imati utjecaj na vaše rezultate i izvedbe (pozitivne i negativne).

Što možete učiniti?

Razumjeti razlike u rodovima i pripremiti se da razumjete osnove razvojnog procesa. Pustite da vrijeme uradi svoje i da se saživite s (fizičkim i emocionalnim) promjenama u vašem tijelu. To je sasvim normalno **i VI STE normalni!** Trebat će vremena da se priviknete na promjene u odrastanju, pa možete očekivati da će potrajati dok ne budete spremni iskoristiti prednosti ovih kapitalnih promjena.

Kako se vaš trening mijenja dok napredujete

Budete li znali što trebate očekivati kroz razne faze treninga i napredovanja kroz šport, moglo bi vam pomoći da razumijete još više. Tako ćete, dok se budete pomicali iz jednog

stupnja u drugi, moći razumjeti kako bi to vaš trening trebao biti strukturiran za postizavanje optimalnih rezultata kroz svaku fazu. U dobi dok su jako mladi (6-14 god.) športaši su u, kako mi to nazivamo, općenitoj fazi. Treneri u ovoj fazi pokušavaju izgraditi osnovu tjelovježbe i izdržljivosti, dok se fokusiraju na ispravni tehnički razvoj raznih stilova, zaveslaja, starteva i okreta. Ovaj pred-pubertetski i pubertetski stupanj odrastanja i razvoja je aerobni i tehnički temelj za mnogo intenzivniji i specifičniji rad u sljedećoj fazi.

Za vrijeme ove "općenite faze", pogotovu za mlađe športaše (6-10 god.) strukturirana igra i zabava, igre, ustanovljenje pravila, kako su sastavljene vježbe, i stjecanje više iskustva na plivačkim natjecanjima, su neki od glavnih fokusa. Od dobi 11-14 plivači bi mogli naglo narasti dok prolaze kroz doba puberteta. To je doba kada obično primjetite promjene u vašem tijelu i kad se čak možete osjećati nespretno ili neudobno u vlastitoj koži. Možda će vam se odjednom činiti da jako napredujete ili upravo obrnuto: tapkanje u mjestu (plato) ili ćete čak osjetiti nazadovanje. Posebno je važno u ovoj fazi treniranja da se fokusirate na tehnički razvoj, izvan natjecanja, ili čak kroz druge športove, da biste mogli ojačali športsku građu izvan bazena.

Drugi stupanj treninga je Specijalizacija. U vremenu kada dođete do ove faze možda ćete biti na samome kraju pubertetskog doba ili ćete upravo ulaziti u adolescenciju. U ovoj ćete fazi moći početi trenirati s većim intezitetima i na većoj kvalitativnoj razini odrađivati zadatke, naravno ako budete imali jaku aerobnu bazu. Već ćete početi sa stvarnim rafiniranjem strategije utrka i preuzimati više odgovornosti za vlastiti trening. Zbog toga što ćete biti jače fizički razvijeni, moguće da ćete početi sa strukturiranim programom na suhome. To je isto tako prekretnica gdje športaši izabiru jedan određeni šport na koji se fokusiraju i u koji će uložiti više truda i vremena.

Završna faza treninga će vas, nadamo se, odvesti do kraja vrlo uspješne, i karijere pune zadovoljstva u kojoj ćete potpuno sazreti i prometnuti se u pravog športaša. Športaši su u ovoj fazi potpuno spremni nabiti još veću mišićnu masu, vrhunski trenirati, postizavati "top" brzine sa izbalansiranim oporavkom, a isto tako shvatiti važnost drugih čimbenika bitnih za trening, a to su **spavanje, prehrana i psihologija**. Od športaša se u ovoj fazi očekuje da budu vrhunski motivirani i da preuzmu aktivnu ulogu u planiranju svog treninga.

Premda su ove faze jako općenite, često možete primjetiti karakteristike koje se preklapaju u različitim fazama. Ovisno o stupnju svog vlastitog odrastanja i razvoja, možda ćete primjetiti neke karakteristike koje će se zbiti, bilo prije ili kasnije. Što je zapravo važno, je to da budete svjesni i spremni, da napredak koji se obično događa, znate unijeti i primjeniti u svome plivanju.