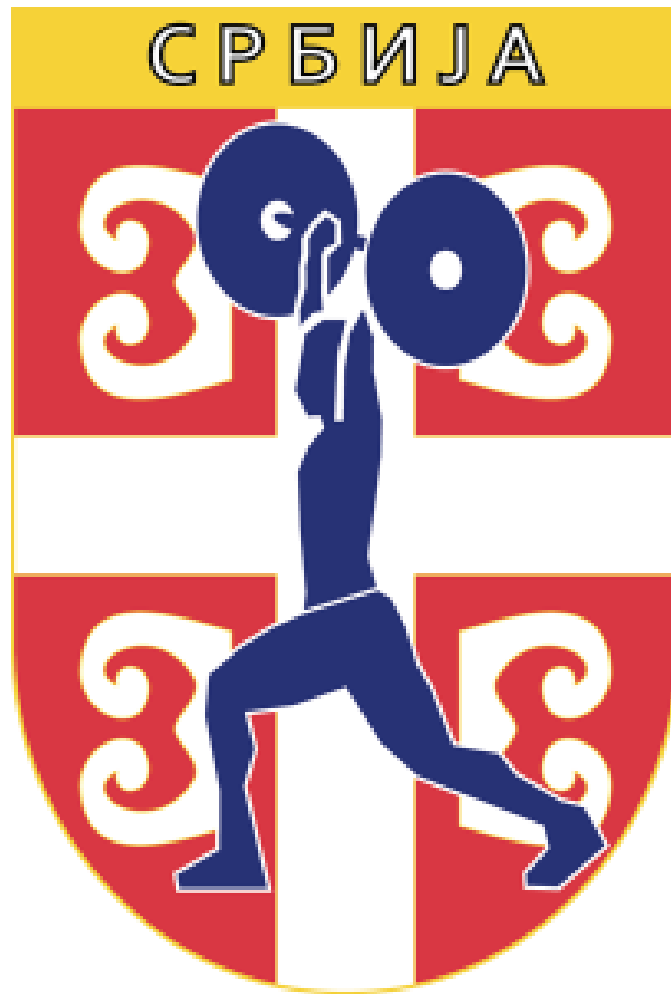


IDENTIFIKACIJA MLADIH TALENATA



Ervin Rožnjik
Nac.trener za mlade
Br.lic.:Profi "A" 001-2016

Identifikacija talentovanog sportiste

Identifikacija talentovanog sportiste je ključ za uspešnost u svakom sportu. Naša trenerska odgovornost da tražimo decu i nađemo pojedince koji pokazuju veštine potrebne za našu sportsku granu. Bez baze i masovnosti, nema budućnosti u sportu. Mi, treneri, imamo odgovornost da okupimo i testiramo što veći broj mladih ljudi kako bismo imali mogućnost da uopšte pokušamo identifikovati talentovane sportiste. Veoma često živimo u zabludi da od prosečnih mladih ljudi možemo napraviti vrhunske takmičare. Takva tvrdnja bi sa strane trenera bila apsolutno netačna i stvarala bi nerealna očekivanja, kako kod trenera, tako i kod sportista. Takvo razmišljanje može dovesti do razočarenja i sportista i trenera.

Kada otkrijemo talentovanog sportistu, nije dovoljno da samo poseduje talenat. Moraju se razvijati i druge osobine, kao što su radna etika, disciplina, karakter, psihološka pripremljenost, inteligencija i otpornost na monotoniju, kako bi mogao da postigne uspeh u sportu. Ako sportista ima sve ove osobine, potrebno je da se pojavi i „sportska sreća“, kako se u žargonu kaže, da bi okolnosti njegovog života bile povoljne za razvoj vrhunskog sportiste. Okolnosti poput: adekvatnog prostora za trening, kvalitetnog trenera sa kojim će se razvijati, kao i povoljnog životnog i socijalnog okruženja.

Identifikacija

Većina kolega u našem sportu slaže se da identifikacija mladog sportiste treba da počne između 8. i 12. godine života.

Utvrđivanje talenata prema morfološkim karakteristikama podrazumeva sledeće segmente:

- Odnos visine i telesne težine
- Dužina ekstremiteta
- Mišićni tonus i struktura mišića
- Širina ramena
- Širina kukova
- Širina zglobova šaka

Utvrđivanje talenata prema kretanjama tela podrazumeva sledeće segmente:

- Eksplozivna snaga
- Maksimalna snaga
- Brzina

- Agilnost
- Vreme reakcije

Utvrđivanje talenata prema fiziološkim indikacijama podrazumeva sledeće segmente:

- Kardiovaskularni status
- Anaerobne sposobnosti
- Laktatna tolerancija

Utvrđivanje talenata prema psiho-motornim indikacijama podrazumeva sledeće segmente:

- Motivacija za uspeh
- Poverenje u autoritete (trenera)
- Samouverenost
- Motorička i sveukupna inteligencija
- Reakcije u stresnim situacijama

Rana selekcija

Dizanje tegova, kao i svaki drugi sport koji ima za cilj vrhunske rezultate, treba da počne od najranijih godina, dok je dete još u fazi razvoja. Vrhunski dizači i dizačice tegova obično počinju sa treninzima između 8. i 12. godine života, neretko i ranije, u sportskim školama velikih dizačkih sila, poput Narodne Republike Kine. Međutim, izuzetno je redak slučaj da sportista počne da se bavi dizanjem tegova posle 16-17. godine i postigne vrhunske rezultate, tj. osvoji medalje na kontinentalnim, svetskim prvenstvima ili Olimpijskim igrama.

Rana selekcija je ključna za dugoročan uspeh sportiste, ali to ne znači i nužnu raniju specijalizaciju. Nekada se smatralo da se dizanjem tegova ne treba baviti pre 16-18. godine života, dok se ne završi rast i razvoj pojedinca. Međutim, takva teorija proističe iz neznanja i neupućenosti u metodologiju treninga dizanja tegova, a često su se pod dizanjem tegova smatrali samo trenuci kada se podižu velike težine u komercijalnim teretanama ili neki drugi oblici dizanja tereta.

Kada govorimo o dizanju tegova kao olimpijskom i bazičnom sportu, potrebno je da razvoj počne što ranije. Početnik, odnosno dete, u dizanju tegova neće dizati velike terete. Suština njegovog treninga je u učenju motorike pokreta, aktivaciji celokupnog kinetičkog lanca

tokom izvođenja trzaja ili izbačaja, kao i sticanju drugih motoričkih sposobnosti koje su neophodne za njegovu sportsku karijeru, kao što su brzina, koordinacija, ravnoteža i gipkost.

Specijalizacija

U ovom periodu života, sportista je već upoznat sa svim karakteristikama sporta i potrebno je krenuti sa uskom specijalizacijom ka stvaranju vrhunskog sportiste. Značajno je naznačiti da preterano rana specijalizacija se nije pokazala kao efikasna u našim uslovima, rana selekcija međutim jeste. To bi u praksi značilo da se dete što ranije uključi u sistem sporta i razvija potrebnu motoriku, ali da se ne specijalizuje previše usko na isključivo dizanje tegova. Trening deteta u najmlađem uzrastu uključuje i segmente našeg sporta ali je potrebno da sadrži i segmente drugih aktivnosti kao i sportske igre. Potpuna specijalizacija treba da krene malo kasnije pred period puperteta. Sportista pred pubertet (11-13 god) je već savladao osnove motorike, upoznao sve pojedinosti sportske discipline, savladane su biomehaničke osnove, i možemo početi sa radom na najvišem nivou. To uključuje veći broj treninga tokom nedelje, veći volumen rada, takmičarske mikro i mezocikluse, kao i programski rad i pripremu za najvažnija takmičenja. U ovom periodu, rezultat postaje bitan, a ne samo učešće na treninzima i savladavanje motorike.

Praktična testiranja koja treneri mogu izvesti u fiskulturnoj sali

Generalna fizička kondicija

Snaga: Proceniti osnovnu snagu deteta kroz vežbe sa sopstvenom težinom (npr. sklekovi, čučnjevi, iskoraci). Ovo će pokazati njegovu/njenu prirodnu sposobnost generisanja sile.

Koordinacija i ravnoteža: Posmatrati kako dete održava ravnotežu na jednoj nozi, kako izvodi čučnjeve s pravilnom formom i kako koordinira jednostavne pokrete.

Fleksibilnost: Testirati fleksibilnost u ključnim područjima kao što su ramena, kukovi i zglobovi.

Tehničke veštine

Pokreti poput tehničkih vežbi: Obratiti pažnju na to kako dete pomera telo, čak i bez tegova. Prirodnu dubinu čučnja, fleksibilnost kukova, dorsifleksiju skočnog zgloba i sposobnost održavanja čvrste posture.

Učenje motoričkih veština: Talentovano dete će brzo naučiti i ponoviti pokrete kao što su čučnjevi, mrtvo dizanje ili potisak iznad glave s pravilnom formom

Samosvest o telu: Testiraj kako dete može da pozicionira svoje telo i održava pravilnu posturu tokom funkcionalnih pokreta, kao što su čučnjevi palicom iznad glave, nabačaj palicom ili trzaj.

Fizičke karakteristike

Telesna građa: Određene fizičke osobine su često prisutne kod uspešnih dizanjača tegova, mada nisi isključujući faktor:

- **Kraći ekstremiteti u odnosu na trup:** Ovo omogućava efikasnije poluge
- **Veća koštana struktura:** Pomaže podnošenju stresa i smanjuje sklonost ka povredama
- **Mišićna masa:** Prirodno mišićavo dete, posebno u nogama, leđima i trupu, može imati fizičku predispoziciju da postane dobar dizač tegova.

Mentalne i psihološke osobine

Disciplina i fokus: Talentovano dete trebalo bi da bude sposobno da prati uputstva, koncentriše se na vežbu.

Mentalna čvrstoća: Posmatrati kako dete reaguje na neuspeh ili izazov. Da li je odlučno da pokuša ponovo?

Takmičarski duh: Snažna želja za takmičenjem i napredovanjem, kao i sposobnost da ostane smireno pod pritiskom. Posmatrati kako dete reaguje u takmičarskim uslovima ili tokom vremenskih testova.

Samopouzdanje: Samopouzdanje u svoje sposobnosti može biti snažan indikator. Trebalo bi da dete veruje u sebe, dok je takođe otvoreno za učenje.

Radna etika

Spremnost za trening: Talentovano mlado dete koje se bavi dizanjem tegova pokazuje entuzijazam za redovne treninge i usavršavanje svojih veština. Proceniti njihovu doslednost i motivaciju da se pojave na treninzima i vredno rade.

Studije i statistike

Određivanje optimalnog uzrasta za početak treninga dizanja tegova bila je tema različitih studija. Sveobuhvatna analiza pod nazivom "Performance Development From Youth to Senior and Age of Peak Performance in Olympic Weightlifting" ispitala je 3.782 rezultata

nastupa sportista uzrasta od 14 do 30 godina, na više Svetskih prvenstava i Olimpijskih igara između 2013. i 2017. godine.

Ova studija je pokazala da dizači tegova, i muškarci i žene, obično dostižu vrhunac performansi oko **26. godine života**. Autori su primetili značajna poboljšanja performansi tokom adolescencije, posebno između **16. i 17. godine** kod sportista sa manjom telesnom masom, dok su sportisti sa većom telesnom masom ostvarivali značajne napretke između **21. i 22. godine**.

Iz ove studije možemo zaključiti da do momenta adolescencije sportista treba da već ima izrađenu motoriku pokreta i upoznat sa svim segmentima treniranja. Generalno govoreći u ovom dobu mi već treba da imamo "gotovog" takmičara, ne gubeći vreme u najpogodnijem momentu zarazvoj performansi na obučavanju tehnike i ostalih osnovnih komponenti.

Iran 2013

Prema istraživanju Iranskog nacionalnog tima u dizanju tegova označuju 4 najznačajnija faktora za uspešnost:

1. **Jaki i veliki prsti** imaju najveći značaj među antropometrijskim pokazateljima prema mišljenju trenera koji su učestvovali u studiji.
2. **Fizička snaga** je najvažniji faktor među fizičko-motoričkim pokazateljima prema mišljenju trenera koji su učestvovali u studiji.
3. **Kardiovaskularna kondicija** ima najveći značaj među fiziološkim pokazateljima prema mišljenju trenera koji su učestvovali u studiji.
4. **Poslušnost treneru** je najvažniji psihosocijalni faktor prema mišljenju trenera koji su učestvovali u studiji.

(Studija : "Assessing weightlifting talent indices from Iranian top coaches' points of view" - Mohsen Beiranvand, Abbas Khodayari and Mehdi Kohandel - Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University; Karaj Branch- 2013)

Statistika dizača tegova na Olimpijskim Igrama u Tokiju 2021.

U statistici istraživanja su svi dizači i dizačice tegova iz svih kategorija od 1. do 10. mesta na poslednjim letnjim Olimpijskim Igrama – 140 sportista i sportiskinja.

Prosečna starost osvajača medalja:

<i>Kategorija žene</i>	<i>Starost</i>	<i>Kategorija muškarci</i>	<i>Starost</i>
49kg	23 (19 – 26)	61kg	27 (22 – 32)
55kg	28 (26 – 30)	67kg	26 (23 – 28)
59kg	25 (21 – 28)	73kg	28 (25 – 31)
64kg	29 (24 – 34)	81kg	29 (24 – 37)
76kg	24 (22 – 28)	96kg	23 (23 – 25)
87kg	27 (24 – 29)	109kg	25 (21 – 29)
+87kg	27 (21 – 33)	+109kg	25(22 – 27)

Prosečne godine početka bavljenja dizanjem tegova:

<i>Kategorija žene</i>	<i>Početak</i>	<i>Kategorija muškarci</i>	<i>Početak</i>
49kg	12 (9 - 14)	61kg	11 (10-12)
55kg	10 (9 - 11)	67kg	10 (7-14)
59kg	13 (10-16)	73kg	11 (10-12)
64kg	14 (8-19)	81kg	15 (14-16)
76kg	14 (11-16)	96kg	10 (9-11)
87kg	14 (11-16)	109kg	10 (9-12)
+87kg	17 (12-20)	+109kg	11 10-11)

Prosečne godine provedene u dizanju tegova:

<i>Kategorija žene</i>	<i>Stož u sportu</i>	<i>Kategorija muškarci</i>	<i>Stož u sportu</i>
49kg	11 (10 – 12)	61kg	13 (11 – 16)
55kg	15 (12 – 19)	67kg	15 (10 – 19)
59kg	13 (10 – 18)	73kg	16 (14 – 20)
64kg	14 (8 – 19)	81kg	11 (9 – 14)
76kg	10 (6 – 12)	96kg	12 (11 – 12)
87kg	10 (8 – 14)	109kg	14 (9 – 20)
+87kg	10 (7 – 10)	+109kg	15 (11 – 17)

Ovi statistični podaci sa poslednjih olimpijskih igara su pokazatelj dugoročnog planiranja, programiranja forme kao i dugoročnog programskog razvoja od mladog sportiste do vrhunskih dostignuća.

O ranom startu treniranja su dokaz i neki od najvećih svetskih imena kao npr. Laša Talakhadze (sa 12 god), Ilija Ilin (sa 6 god), Kuo Hsing-Chun (sa 7 god), Pirros Dimas (sa 12 god), Meso Hassona (sa 10 god). Ni kod nas nije drugačije naši najtrofejniji sportisti, Tamaš Kajdoči (sa 9 god) i Radmila Zagorac (sa 14 god).