

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



**Учење технике спортског ходања деце пионирског
узраста у атлетици**

Завршни рад

Студент:

Александра Манић

Ментор:

Ред. проф. др Ирина Јухас

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**Учење технике спортског ходања деце пионирског
узраста у атлетици**

Завршни рад

Студент:

Александра Манић
Бр. индекса: 0025/2017

Чланови комисије

1. ред. проф. др Ирина Јухас, ментор

2. ред. проф. др Ненад Јанковић

3. ван. проф. др Милан Матић

Датум: _____

Мишљење о раду: _____

Београд, 2021.

Резиме

Ходање представља природну (урођену) способност кретања човека. Ходање је први начин кретања везан за усправан став детета, које се надовезује на пузање и четвороножна кретања. Као природан облик кретања омогућава прелажење великих растојања са релативно високом енергетском ефикасношћу. Спортско ходање представља сложенији вид кретања дефинисан атлетским правилима. Предмет овог рада је техника спортског ходања, односно њено усвајање код деце пионирског узраста. На основу карактеристика технике спортског ходања и биомоторичких особина деце пионирског узраста издвојене су специфичне вежбе које ће допринети што ефикаснијем усвајању технике спортског ходања не нарушавајући правила прописана од стране међународне атлетске федерације.

Кључне речи: спортско ходање, методика, деца

САДРЖАЈ

1. Увод.....	4
2. Историјски развој спортског ходања.....	6
3. Теоријски оквир рада.....	12
3.1 Правила спортског ходања.....	12
3.2 Техника спортског ходања.....	16
3.3 Биомеханичка анализа спортског ходања.....	19
3.4 Биомоторичке карактеристике деце у пионирском узрасту.....	23
3.5 Предмет, циљ и задаци рада.....	26
3.6 Метод рада.....	26
4. Учење технике спортског ходања деце пионирског узраста.....	27
5. Закључак.....	41
6. Литература.....	42

1. Увод

Атлетика је област спорта која омогућава свим узрасним категоријама да у тренажно такмичарским активностима пронађу одговарајуће дисциплине, које доприносе свестраном физичком развоју. Систематско бављење атлетиком, развија снагу, брзину и издржљивост. Атлетика је неопходна основа за виша индивидуална достигнућа у скоро свим другим спортовима, нарочито у базичним припремама спортиста, адекватном применом може допринети свестраном развоју моторичких и функционалних способности, посебно код деце и младих.

Према научној систематизацији (Стефановић, Јухас, Јанковић, 2008) атлетика се састоји из пет целина: ходање, трчање, бацање, скокови и вишебоји. Ходање представља природну (урођену) способност кретања човека. Ходање је први начин кретања везан за усправан став детета, које се надовезује на пузање и четвороножна кретања. Уобичајено је да деца почну да ходају око дванаестог месеца живота и да технику ходања усавршавају до млађег школског узраста. Ходање као природан облик кретања омогућава прелажење великих растојања са релативно високом енергетском ефикасношћу, као и омогућавање прецизног позиционирања тела у простору у односу на задатке које треба обавити.

Спортско ходање представља сложенији вид кретања и атлетским правилима (члан 230, Српски атлетски савез, 2020) је дефинисано на следећи начин: „Спортско ходање је напредовање корацима кроз простор на начин да не дође до, оку видљивог, губитка контакта стопала са подлогом. Нога која се прва поставља на подлогу остварује први контакт са петом и од првог контакта мора бити потпуно опружена у зглобу колена све до вертикалне позиције у којој обе ноге морају бити опружене у зглобу колена“.

Током ходања у динамику рада укључују се скоро сви мишићи тела, захваљујући томе повећава се рад кардио-васкуларног, дисајног и других система. Варирањем брзине и темпа ходања се може постепено повећавати физичко напрезање. Спортско ходање разликује се по задацима и техници од обичног ходања. Кинематичке варијабле којима се дефинише техника се значајно разликују између спортског и обичног ходања.

Рационално организован тренинг спортског ходања деце различитог узраста доприноси адекватном расту организма, правилном развоју младих спортиста, увећању кретних способности, очувању здравља. Развој моторичких способности у раном

детињству треба да има примат, а овладавање различитим техникама (покретима и моторним вештинама) и у наредним узрастима има снажан (непосредан) значај за интегрални развој детета.

Правилном применом вежби и адекватним тренингом долази до побољшања резултата код почетника и код искусних спортиста. Децу узраста 13-14 година треба учити атлетским вештинама и знањима и усмеравати у правцу свестраног развоја психофизичких способности. Током овог узраста се може спровести идентификација и селекција за атлетику и постепено укључивање у тренажне процесе и развијање мотивације за спортско стваралаштво. Код спортиста пионирског узраста долази до повећања брзине ходања због промене морфолошких карактеристика, што за последицу има развој снаге доњих екстремитета и повећање лонгитудиналних димензија тела које обезбеђују остваривање дужих корака, смањење фреквенције истих приликом спортског ходања на одређене дистанце. Достигнути ниво координације је последица сазревања центара коре великог мозга, аферентних и еферентних путева, директно одговорних за манифестацију ове моторичке способности која је под директним утицајем фактора структурирања кретања (Беговац, 2021). У овом узрасту когнитивне способности за решавање сложених моторичких задатака су на вишем нивоу него у млађем школском узрасту.

2. Историјски развој спортског ходања

Данашња висока достигнућа у спортском ходању су плод великог континуитета ове атлетске дисциплине. Претеча савремених такмичења у спортском ходању се историјски везује за Велику Британију где су се од 16. века одржавале неке форме ходачких манифестација. Стефановић, Јухас и Јанковић (2008) наводе да је Сер Роберт Кареј 1589. прешао раздаљину од Лондона до Бервика (550км) за опкладу. Краљ Чарлс Други је познат по томе што је више пута ходао на дистанци од Вајтхола до Хемптон Кортал. Краљ Чарлс Други је такође активно пратио Лорда Дигбија у покушају да ходајући пређе дистанцу од 5 миља за један сат. Један од најпознатијих ходача био је капетан Барклеј, рођен 1779, чувен по многим ходачким и тркачким подвизима које је изводио за новац. Године 1808. је за опкладу пешачио 1000 миља за 1000 сати. Пред великом публиком Барклеј је измерену стазу дужине пола миље прешао 2000 пута. Победио је и у „правилом пешачењу“ на дистанци од 6 миља за један сат. Може се констатовати да је спортско ходање у својим ранијим фазама имало више облика такмичења где се могу издвојити трке на дистанцу и на време.

Такмичења у ходању приређивала су се у сврху опклада, али и као доказ физичке и менталне снаге. Из историјата енглеског спорта сазнајемо да су већ у 18. веку ходачка такмичења била подједнако популарна као и такмичења у трчању. За популаризацију ходачког спорта се заложио Фостел Пауел, адвокатски записничар, рођен 1736. године у Хорсфорту поред Лидса. Он се такмичио не само у Енглеској, већ и у Швајцарској и Француској. Године 1787. успео је да прехода стазу дугу 640км од Лондона до Јорка и назад за 5 дана 13 сати и 35 минута. (Станковић и Раковић, 2010).

Као такмичарска дисциплина спортско ходање се први пут појавило у програму Олимпијских игара 1904. године као део атлетског вишебоја, где је дужина трке била пола миље. На Олимпијским играма 1906. године спортско ходање се појављује као самостална дисциплина на 1500 и 3000м још увек само за мушкарце.

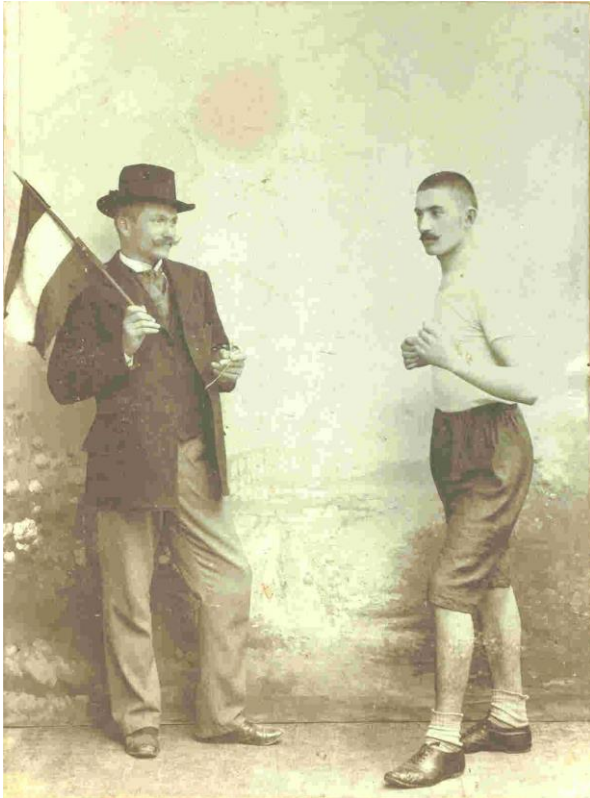
Прва такмичења жена у спортском ходању забележена су у Чехословачкој 1932. године. У програм Светског првенства 1987. године укључена је трка на 10км за жене, а иста дисциплина додана је у програм Олимпијских игара у Барселони 1992. године. Године 1999. на Светском првенству у атлетици жене се први пут почињу такмичити у дисциплини 20км, те је 2000. године трка на 20км укључена у атлетски програм на

Олимпијским играма у Сиднеју. Први пут на Светском првенству у атлетици 2017. жене су, осим у трци на 20км спортског ходања, наступиле и у трци на 50км (Колић, 2020).

На првом државном такмичењу Угарске 21. и 22.08.1897. године које је на Палићу организовало „Суботичко спортско удружење“ у дисциплини 1.000 м „брзог ходања“, суботичанин српског порекла, Ђорђе Стантић освојио је прво место. Друго првенство „Суботичког спортског удружења“ одржано је 15.08.1898. године. У дисциплини ходање на 33 км од Бачке Тополе до Суботице, победио је такође Ђорђе Стантић. У Будимпешти је „Мађарски атлетички савез“ 9.10.1898. године организовао атлетско такмичење. У дисциплини ходања на 1 енглеску миљу, поставио је европски рекорд, а у дисциплини ходања на 2 енглеске миље, поставио је државни рекорд Угарске. У дисциплини трчања на 1 енглеску миљу освојио је 2. место. „Новосадско бицикличко друштво“ је 2.07.1899. године организовало државно спортско такмичење. У дисциплини ходање на 15 км од Новог Сада до Футога и назад, победио је Ђорђе Стантић. „Суботичко спортско удружење“ је 26. и 27.08.1899. године организовало друго државно првенство на којем је Ђорђе Стантић учествовао у трци ходања на 42 км, победивши у времену од 4 сата и 24 минута, са 6 минута предности над другопласираним. „Мађарски атлетички клуб“ је 3.10.1899. године организовао интернационално такмичење у парку Орчи, у ходању на 2 енглеске миље. У конкуренцији домаћих и такмичара из Беча и Прага, Ђорђе Стантић заузео је прво место. Пошто је Ђорђе европски рекорд раније оборио, овом приликом му је уручена златна медаља и за тај успех. Ђорђе Стантић је као члан „Суботичког спортског удружења“ 30.06.1900. године, учествовао у Бечу на међународном такмичењу у ходању освојивши прво место, за шта је добио златну медаљу и почасну награду. Том приликом је поправио европски рекорд за 5 секунди. У трчању на 1.500 м учествовало је 12 такмичара, од којих је прво место освојио Ђорђе Стантић.

На Палићу је 18. и 19.08.1900. године одржано треће отворено првенство. У дисциплини ходање на 15 км, убедљиво је победио Ђорђе Стантић, испред Михајла Пољаквића из Суботице. У Бечу у организацији „Гех. Спорт Клуба“ 23.09.1900. године, Ђорђе је освојио прво место, за 23 минута испред другопласираног Миклоша Шоргоа из Будимпеште. Стазу је прешао за 5 сати и 41 минут, што је био нови рекорд стазе. На такмичењу које је одржано 14.04.1901. године у организацији WFC из Беча, у неизвесном финалу трке између члана „Суботичког спортског удружења“ Ђорђа Стантића и Миклоша Шоргоа (БАЦ Будимпешта) који су заједно ушли у циљ у „мртвој трци“, одлуком судијског колегијума Миклош Шорго проглашен је за победника. Само месец

дана касније је уследио реванш, такође у Бечу, када је организовано велико међународно такмичење у брзом ходању на 18,677 км на тешкој стази са 17 узбрдица. Овај пут члан „Суботичког спортског удружења“ Ђорђе Стантић, освојио је прво место и златну медаљу у времену 1 сат 49 мин, док је други био Миклош Шорго (Будимпешта), са 5 минута заостатка. „Суботичко спортско удружење“ на Палићу је 25.08.1901. године организовало велико међународно такмичење у атлетици и бициклизму на којем је у дисциплини ходање на 20 км од 22 пријављена такмичара наступило 14. У тој трци Ђорђе Стантић побеђује у времену 1 сат 57 мин испред Ференца Манглица из Будимпеште који је у циљ ушао 2 мин касније. У Прагу је 1.9.1901. године организовано међународно такмичење у брзом ходању на 27 км у којем је учествовало 14 најбољих такмичара Европе тог времена. Победио је члан „Суботичког спортског удружења“ Ђорђе Стантић освојивши златну медаљу у времену 2 сата 24 мин и назив „шампиона Чешке“, поправивши светски рекорд на тој дистанци за читавих 14 минута, иако је стаза била брдовита. Стантић је током пет година колико је тамо тренирао, стартовао на 55 трка и освојио: Шампионат Аустрије на 20 км и 50 км, шампионат Србије на 30 км и шампионат Мађарске на 1 миљу, 3 миље, 33 км, 40 км и 56 километара. Осим тога, освојио је шампионат Србије у трчању на 50 км, које је претрчао за 5 сати 7 минута. Пред крај пролећа спроводи оштре тренинге на локалним равним теренима. Изјутра од 5 до 9 сати најмање 30 километара је прелазио час брзим, час умереним темпом. Ђорђе Стантић је 08.09.1901. године учествовао у Берлину на међународном такмичењу у трци брзог ходања на 75 км. Постао је шампион Берлина, оборивши постојећи рекорд за више од 9 минута, а будимпештански и суботички локални листови писали су да је тиме постао светски првак. Од 10 такмичара у конкуренцији, победио је у времену 8:45:24,8.



Слика 1. Тренер Никола Матковић и Ђорђе Стантић пред старт трке у Атини 1896. (Стантић, 2014).

Треба истаћи и српске спортисте који су учествовали на великим такмичењима у дисциплини спортско ходање.

Александар Раковић - учешће на Олимпијским играма: у Атланти (1996) 11. место, Сиднеју (2000) 11. место, Атини (2004), на Светским првенствима: у Готенбергу (1995) 6. место, Севиљи (1999) 13. место, Едмонтону (2001) 21. место, Паризу (2003) није завршио трку, Хелсинкију (2005) дисквалификован, на Европским првенствима: у Хелсинкију (1994) 19. место, Будимпешти (1998) није завршио трку, Минхену (2002) седмо место, Готенбергу (2006) није завршио трку. Због нарушавања технике спортског ходања, која је прописана правилима, био је дисквалификован на светском првенству 2005. године у Хелсинкију.

Предраг Филиповић (слика 2), учешће на Олимпијским играма: 2004. у Атини 39. место, 2008. у Пекингу 41. место, 2012. у Лондону 48. место. Учешће на светским првенствима: 2003. у Паризу 22. место, 2007. у Осаки 32. место, 2009. у Берлину 35. место, 2013. у Москви није завршио трку. Учешће на европским првенствима: 2002. у

Минхену 12. место, 2006. у Гетеборгу, 12. место и 2010. у Барселони 15 место. Учешће на светским куповима: 2002. у Торину, дисквалификован, 2004. у Наумбургу, 39. место, 2008. у Цебоскару, 38. место и 2012. Саранксу, 65. место. Дванаест пута је био сениорски првак државе, 2000. поставља државни рекорд на 20км за млађе сениоре, а 2003. поставља државни рекорд на 20км за сениоре.

Душица Топић, једна од најбољих такмичарки у Европи, прва жена у историји српске атлетике која се такмичи у дисциплини спортско ходање на 50км. Најбољи резултат је постигла на европском првенству 2018. у Берлину заузевши 9. место, такође је и поставила државни рекорд.



Слика 2. Предраг Филиповић на светском првенству у Дудинцима (2016), десно Душица Топић на тренингу

У табелама 1 и 2 приказани су тренутно важећи рекорди Републике Србије у спортском ходању.

Табела 1. Национални рекорди у спортском ходању на стази и путу за сениоре

дистанца	10000м	2000м	50000м	10км	20км	50км
Национални рекорд	40:05:19	1:21:50	3:48:01	40:05:19	1:21:50	3:48:01

Табела 2. Национални рекорди у спортском ходању на стази и путу за сениорке

дистанца	5000м	10000м	10км	20км
Национални рекорд	23:22:62	48:20:28	48:07	1:52:13

Атлетска дисциплина брзо ходање данас је по популарности у сенци неких других дисциплина на атлетским такмичењима. Један од разлога је тај што се трка одвија спорије од других, на пример спринтерских и других техничких дисциплина. Врло често се због дугих стаза такмичење дешава и ван стадиона и насељених места, а често се само старт и улазак у циљ обављају пред гледаоцима.

Такмичења за млађе узрастне категорије у дисциплини спортско ходање одржавају се у оквиру Олимпијских игара младих, Светских јуниорских првенстава младих и Европских јуниорских првенстава младих, на којима су такмичари наступали у трци на 10км.

Земље са највећом ходачком традицијом су: Русија, Италија, Шпанија, Португал, Украјина, Пољска, Чешка, Словачка, Кина, Мексико, Колумбија, Еквадор, Ирска и Немачка.

У табелама 3 и 4 приказани су тренутно важећи међународни рекорди у спортском ходању.

Табела 3. Рекорди у спортском ходању на стази и путу за сениоре

Дистанца	10000м	20000м	50000м	10км	20км	50км
Светски рекорд	37:25:21	1:17:25	3:35:27	37:11	1:16:36	3:32:33
Европски рекорд	37:53:09	1:18:35	3:35:27	37:11	1:17:02	3:32:33

Табела 4. Рекорди у спортском ходању на стази и путу за сениорке

Дистанца	10000м	20000м	50000м	10км	20км	50км
Светски рекорд	41:56.23	1:26:52	3:59:15	41:56.23	1:23:49	3:59:15
Европски рекорд	41:56.23	1:26:52.3	4:04:50	41:56.23	1:25:02	4:04:50

3. Теоријски оквир рада

Ходање је природан начин кретања човека, карактеристичан за усправан став. Спортско ходање разликује се од уобичајеног ходања по већој брзини кретања и специфичној техници кретања ограниченој атлетским правилима. Технику спортског ходања треба правовремено почети са учењем, указивањем на карактеристичне грешке и исправљањем постојећих због веће ефикасности учења. Треба указати и на својства технике спортског ходања која имају битан утицај на резултат, а то су: дужина и фреквенција корака, брзина ходања, осцилације тежишта тела по висини.

3.1 Правила спортског ходања

Специфичност спортског ходања се огледа у атлетским правилима која прописују низ рестриктивних мера и директно утичу на технику извођења ове дисциплине, па и на резултат односно пласман сваког такмичара/ке. Судије би требало да буду посебно едуковане како не би дошло до ситуација у којима би такмичари или такмичарке били фаворизовани или онемогућени да прикажу најбоље перформансе. Постоје студије које су проучавале квалитет процене судија у којима је показано да они нису били у стању да детектују беспотпорне фазе трајања од 20 до 70мс (Стефановић, Јухас и Јанковић, 2008). Правила за дисциплину спортског ходања су релативно сложена, али са друге стране могу допринети равноправности између такмичара/ки и постизању најбољих могућих резултата. За потребе овог рада издвојени су делови Правила која су специфична за спортско ходање и које будући педагози и тренери неизоставно треба да знају јер ће утицати на тренажно такмичарске активности. (Српски атлетски савез, 2020).

Судије

Судије за такмичарско ходање бирају Шефа судија, уколико он није био раније одређен. Судије обављају своју функцију самостално и њихово суђење се базира на визуелном опажању. За такмичења која се одржавају на путу, мора бити најмање шест судија, а највише девет судија, укључујући и шефа судија. За такмичења на стази оптимално је шест судија, укључујући и шефа судија.

Жути знак

Уколико судија није у потпуности задовољан како такмичар поштује правила ходања, он треба да му, када год је то могуће, покаже жути знак, који са обе стране има симбол учињеног прекршаја. Такмичару судија нема право да покаже жути знак за исту грешку. Пошто је показао жути знак такмичару, судија о томе мора, након завршетка такмичења, да обавести шефа судија.

Црвени картони

Ако судија током било ког дела такмичења уочи да такмичар нарушава правила показујући видан губитак контакта са подлогом, или савијајући колена, он ће послати шефу судија црвени картон.

Дисквалификација

Када шефу судија за истог такмичара од стране троје судија стигну три црвена картона, такмичар је дисквалификован. Шеф судија, или његов помоћник, обавештава такмичара о дисквалификацији показивањем црвеног знака.

У такмичењу на стадиону дисквалификовани такмичар мора одмах напустити атлетску стазу, а у такмичењима на путу такмичар мора одмах скинути такмичарске бројеве и напустити трасу трке.

Старт

Знак за старт трке у ходању даје се пуцњем из пиштоља. Команде на старту су исте као за трке дуже од 400м на стадиону. Код трка са великим бројем такмичара даје се знак упозорења пет минута, три минута и један минут пре старта.

Безбедност и лекарска помоћ

Организациони одбор такмичења у ходању дужан је да осигура безбедност такмичарима и службеним лицима. Лекарска помоћ током одржавања трке, коју обавља јасно означено

стручно особље које одреди организатор такмичења, се не сматра недозвољеном помоћи такмичарима. Такмичар коме медицински делегат, или члан стручног медицинског особља, одређеног од стране организатора такмичења, нареди да напусти такмичење из здравствених разлога мора то одмах учинити.

Напици, сунђери и окрепне станице

Вода и друга дозвољена средства за освежење морају бити доступна на старту и на циљу свих трка. За све трке дуже од 5км, укључујући и 10км, када временски услови то захтевају, постављају се на одговарајућем растојању станице за освежење. У тркама дужим од 10км на траси се у сваком кругу постављају и станице за окрепу. Поред тога, приближно на средини растојања између станица за окрепу тако да буду лако доступна такмичарима и службеним лицима задуженим за додавање окрепе такмичарима у руке.

Основни принципи суђења

Улога судија за такмичарско ходање је да осигурају да такмичар поштује дефиницију такмичарског ходања прописану ИААФ правилима. Сваки од судија мора пажљиво да посматра све такмичаре и да заузме такво место које му омогућује да добро оцени да ли такмичар хода у складу са Правилима. Уколико судија сматра, на основу свог запажања, да било који од такмичара изгледа као да ће прекршити правила, дужан је да такмичару покаже жути знак. Другим речима, уколико судија није у потпуности задовољан да је спортиста у складу са правилима, он би требало да упозори такмичара показујући му жути знак са симболом прекршаја. Судија може сваком од такмичара показати жути знак само једном за сваки прекршај, тј. када губи контакт са подлогом или када не исправља колена стајне ноге од момента првог контакта са подлогом до проласка кроз вертикалу, односно највише два жута знака. Све судије морају уписати у предвиђени записник сва показивања жутог знака, такмичарски број, врсту и време када је дат. У случају када судија одлучи да такмичар дефинитивно не хода у складу са правилима, он ће уписати врсту прекршаја у црвени картон, и послати га записничару за објављивање. После давања црвеног картона судија више не суди том такмичару.

Веома је важно знати

Судија не може послати други црвени картон истом такмичару. Судија не може показати жути знак такмичару након што му је дао црвени картон. Када судија пише црвени картон, није му дозвољено да директно образлаже своју одлуку такмичару. Судија ће попунити црвени картон тако да показује трку, категорију, такмичарски број, време давања и разлог опомене, број судије и на крају његов потпис. Црвени картон се шаље, што је могуће пре, записничару. Судије морају да воде евиденцију о свим црвеним картонима које су дали. Поред шефа судија, остале судије морају да воде рачуна о следећем: Судија може судити само на делу стазе где га постави шеф судија; Судија не сме да разговара ни са ким, осим са шефом судија, о питањима која се тичу суђења такмичарима у трци; Судија не сме без дозволе да напусти своје место и не сме да сматра да је такмичење завршено све док последњи такмичар не заврши трку. Судија се мора јавити шефу судија један сат пре почетка такмичења. По завршетку такмичења, судије су дужне да предају своје записнике шефу судија, који ће их обавестити када могу да оду. Ово је неопходно јер може бити потребно да судија да исказ у случају жалбе. Све судије морају да присуствују састанку после трке којим председава шеф судија. Шеф судија ће водити дискусију, извести о трци и навести судијска неслагања.

3.2 Техника спортског ходања

Спортска техника се дефинише као рационално и ефикасно извођење кретања ради решавања моторичких задатака у процесу тренинга и такмичења. За успешно решавање тих задатака неопходно је радити на усвајању и одржавању спортске технике. Таква врста тренажних активности се најчешће назива технички тренинг или припрема. Сама реч „спортска техника“ има два значења, у првом случају се мисли на идеалну технику, на њен модел, у другом случају она означава реалну технику неког спортисте (Копривица, 2010). Модел идеалне спортске технике је циљ коме теже сви спортисти и тренери. Технику треба прилагођавати индивидуалним карактеристикама и моторичким способностима.

Усвајање рационалне технике спортског ходања, задатак је техничке припреме још у почетној фази обуке атлетичара, нарочито у раду са децом млађег узраста као најповољнији период за учење и кориговање. Добро усвојена техника је резултат великог броја понављања моторичке структуре до рефлексног нивоа извођења.

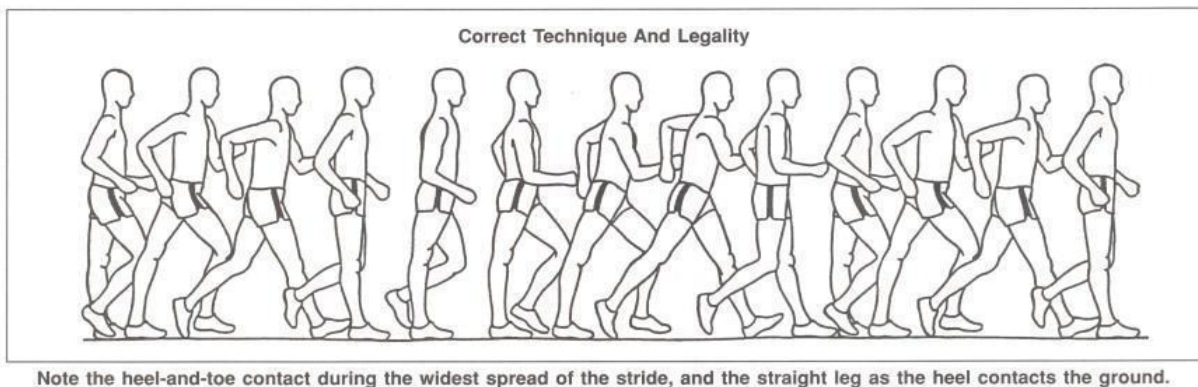
Техника у атлетици представља рационални облик (модел структуре покрета) у атлетским дисциплинама и дели се на: природне, изведене и комбиноване облике кретања (Стефановић, Јухас, Јанковић и Матић, 2019). Атлетика је област у којој доминирају природни облици кретања. Основна карактеристика природних облика кретања јесте да су то кретања која по форми и структури извођења не захтевају неку специфични припрему такмичара у погледу техничког извођења, док дисциплине које одступају од природних облика кретања захтевају релативно дуже време учења. Иако спортско ходање спада у природне облике кретања, специфичност технике и ограниченост правилима захтева адекватну примену метода у учењу технике спортског ходања.

Техника спортског ходања је дефинисана - ограничена правилима, због тога треба правовремено почети са учењем, указивањем на карактеристичне грешке и исправљањем постојећих због веће ефикасности учења. Посебну пажњу током учења спортског ходања треба посветити уклањању могућих грешака, јер свака мања или већа, нарушава кретање у целини.

Спортску технику одређују њене одреднице: ефикасност, стабилност, варијативност, економичност (Копривица, 2010). Карактеристике спортског ходања су: висока брзина кретања, велика фреквенција покрета, већа дужина корака (прелази 1м),

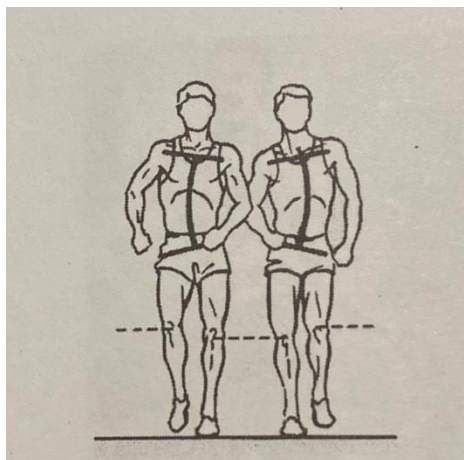
испружене ноге у зглобу колена у тренутку обојног контакта и стајне ноге до момента вертикале, покрет карлице око вертикалне осе, активан покрет руку.

Правила о спортском ходању налажу да нога мора бити исправљена у колелу у моменту постављања на подлогу до момента вертикале. Нагиб тела напред је минималан како не би дошло до ремећења савијања ноге у зглобу колена, како би се побољшали услови одраза у фази одгуривања. Глава и врат треба да буде опуштени, јер се тако стварају услови за нагиб тела напред. Ротација карлице је од великог значаја, јер омогућава повећање дужине корака.



Слика 3. Приказ правилне технике спортског ходања

Покрети руку су од великог значаја, јер диктирају ритам и фреквенцију ходања. Угао у зглобу лакта се повећава са повећањем брзине кретања. Интензивнија ретрофлексија у зглобу рамена (покрет лакта уназад) омогућава бољи покрет карлице око вертикалне осе. Покрети руку и ногу, оса које пролазе кроз рамена и кукове су усклађени.



Слика 4. Покрети руку (Стефановић, Јухас и Јанковић, 2008).

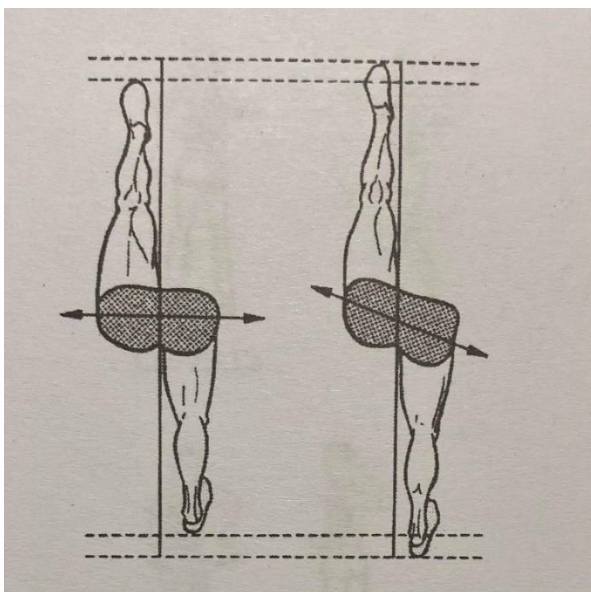
Шаке треба да буду опуштене како се не би додатно оптерећивали мишићи подлакти. Станковић и Раковић (2010) наводе да у целини тело ходача извршава низ сложених, скоро идентичних покрета у сваком кораку, незнатно се нагиње и исправља, подстичући бокове на савијање и опружање. Унакрсни покрети руку и ногу, рамена и карлице, такође и други покрети тела помажу одржавање равнотеже тела, неутралишући доста већи бочни заокрет тела, стварајући оптималне услове за постављање ноге, ефикасно одвајање и рационални пренос замајне ноге (Станковић и Раковић, 2010).

Основни циклус кретања у такмичарском ходању је један двокорак. Састоји се од два периода: једноножног ослањања (једнопотпорног ослонца) и двоножног ослањања (двопотпорног ослонца) (Стефановић, Јухас, Јанковић, 2008). Тај циклус (двокорак) се понавља много пута дуж целе дистанце и за разлику од других видова цикличних кретања, ограничен је строгим правилима такмичења, која су битно утицала на одређивање технике спортског ходања. Према Станковић и Раковић (2010) период једноножног ослањања има две фазе: фазу предњег и фазу задњег ослонца. Фаза предњег ослањања ноге почиње у моменту постављања ноге на тло. Нога је исправљена у зглобу колена, први контакт са ослонцем остварује се преко пете. У другој фази једноножног ослањања, које траје од момента вертикале до одвајања ноге од подлоге, долази до интензивног одгуривања. Период преноса, замаха ноге коју избацујемо има две фазе: фаза задњег замаха, фаза предњег замаха. Фаза задњег замаха почиње од момента одвајања ноге од подлоге до момента вертикале. Фаза предњег замаха почиње од момента вертикале до момента постављања ноге на подлогу. Након фазе предњег ослонца следи краткорочни период двоструког ослањања. Код једноножног периода ослањања, у тренутку вертикале, тежиште тела се налази у највишем положају, док је у периоду двоножног ослањања тежиште тела на најнижем положају. По периоду двоножног ослањања се судије опредељују за одлуку у вези са тим да ли постоји беспотпорна фаза односно кршење правила. Ако овај период изостане, уколико се тежиште тела не одржи на најнижем положају, то повлачи за собом закључак да ходач прелази у трчање, и добија дисквалификацију. Да би тежиште тела било ниже ходач треба да има опуштена рамена и кук ноге која није у контакту са тлом. До двоножног ослањања долази када замајна нога пружена у зглобу колена додирује петом тло у тренутку када се потпорна нога потпуно опружи, пред само напуштање тла.

3.3 Биомеханичка анализа спортског ходања

На резултат у спортском ходању битан утицај имају: дужина и фреквенција корака, брзина ходања, осцилације тежишта тела по висини.

Дужина корака у спортском ходању износи 1.05-1.20м, док у свакодневном ходању 0.8-0.9м. На продужење корака утиче померање карлице око вертикалне и сагиталне осе. Продужење корака је од великог значаја у трци на 50.000м, може се постићи боље време чак за 4-6мин. Ипак претерано продужење корака троши много више енергије, чиме се смањује ефикасност. Дужина корака зависи од: дужине дистанце (мања дистанца-већа дужина корака, због веће брзине и интензитета напора), подлоге (мека стаза-краћи корак, тврда стаза-дужи корак), начина постављања стопала на подлогу. Вишеструка предност и формирање импулса силе одупирања, у којој учествују мишићи опружачи у зглобовима одскачне ноге и мишићи прегибачи у зглобовима прстију ногу, се постиже постављањем уздужне осе стопала паралелно са правцем кретања.



Слика 5. Утицај покрета карлице на дужину корака (Стефановић, Јухас и Јанковић, 2008).

Други значајан фактор који утиче на резултат у спортском ходању је фреквенција корака. Претерано повећање фреквенције корака може нарушити правила спортског ходања, која може резултирати преласком у трчање, што доводи до дисквалификације ходача. Покрети руку омогућавају регулацију фреквенције покрета ногу и одржавање динамике равнотеже. При брзој фреквенцији покрета улога релаксираних мишића се повећава. За време ходања потребно је укључити у рад све мишиће, активирати тачно

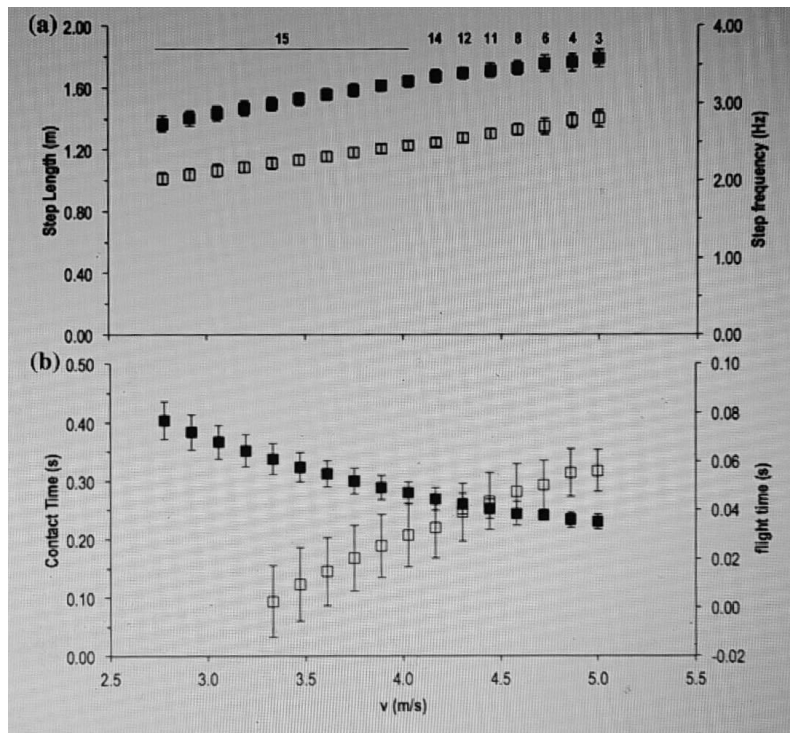
одређене мишићне групе, које врше покрет, а њихове антагонисте опуштати, иначе се покрети неће реализовати правилно и економично.

Такмичења у спортском ходању се реализују на атлетским стазама и асфалтним равним подлогама, стаза може бити и различитог рељефа, па ходачице и ходачи требају бити технички спремни за ходање на успону и низ њега. Због тога ходачи морају брзо одредити оптималан положај тела, мењати угао савијања руку у лактовима како би ускладили основне компоненте брзине, дужину и фреквенцију корака. При ходању код мањег спуста дужина корака може бити мало већа од дужине корака по равној подлози. При ходању низ успон постоји највећа опасност од појаве протрчавања, у том случају ходачи смањују брзину кретања, смањују дужину корака и нагиб тела према назад. При ходању по успону повећава се нагиб тела напред и скраћује се дужина корака, а смањује брзина кретања. Да бисмо задржали претходну брзину кретања неопходно је повећати фреквенцију корака, смањити угао у зглобу лакта. Ако посматрамо руку као клатно, при смањењу угла савијања руку смањује се и дужина клатна (момент инерције у зглобу рамена), па самим тим долази до бољих услова за повећање фреквенције покрета.

Сматра се да спортско ходање није толико детаљно истраживано као неке друге атлетске дисциплине пре свега због тога што оно не може да се примени или да битно утиче на резултат или перформансе у другим спортовима. Ипак постоји одређени број научних истраживања и докторских дисертација које на различитим узорцима проучавају техничке, биомеханичке, функционалне и друге аспекте спортског ходања. И када су у питању студије које у први план истичу функционалне – физиолошке параметре оне су суштински повезане са биомеханичким моделима извођења. Треба издвојити докторску дисертацију Џејслин Норберг (2015) која је истраживала разлике између спортског ходања и уобичајеног хода, као и разлике између спортског ходања и трчања. Направљене су детаљне тродимензионалне кинематичке и динамичке анализе, као и електромиографске, којима се показало да је спортско ходање по кинематици негде између уобичајеног ходања и трчања мањим брзинама. Показане су значајне разлике између ова три начина кретања, у трчању је активација актуелне мускулатуре већа. Такође је показано да у неким испитиваним варијаблама није пронађена значајна разлика између спортског ходања и трчања.

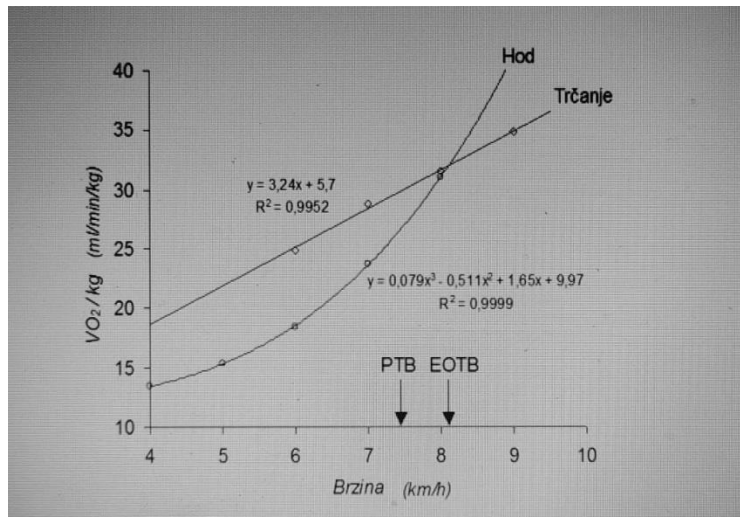
На узорку квалитетних такмичара, подељених у три групе у односу на такмичарску успешност испитивани су утицаји брзине ходања на кинематику спортског ходања. Пронађено је да дужине, фреквенција корака и фаза лета линеарно расту са

повећањем брзине, као и да је дужина корака главна детерминанта брзине ходања. Такође је пронађено да се угаоне варијабле нису значајно разликовале ни између група, као ни током различитих брзина ходања, односно да је потребно комплекснијим приступом доћи до потпунијег одговора на то да ли неки метаболички фактори имају пресудан утицај на брзину ходања односно на постизање резултата.



Слика 6. Однос дужине корака и контакта са подлогом са повећањем брзине ходања (Павел, 2015)

Луција (2020) је испитивала утицај протокола прогресивних тестова на показатеље енергетских капацитета у спортском ходању. Показано је да протоколи тестирања имају утицај на функционалне параметре односно да различите брзине ходања утичу на физиолошке показатеље. Повезаност између физиолошких варијабли и такмичарске успешности може се сматрати показатељем интензитета с обзиром на дужину трке, такмичари са бољом економичношћу ходања, а сличних вредности потрошње кисеоника ће постизати боље успехе. Односно атлетичари ходачи са бољом економичношћу ходања постизаће у правилу боље резултате (Луција 2020).



Слика 7. Однос брзина ходања и трчања и енергетске потрошње (Шентија, 2002).

3.4 Биомоторичке карактеристике деце у пионирском узрасту

Биолошки развој деце пионирског узраста тече интензивно, неравномерно и хетерохроно. Моторички развој је саставни део укупног развоја, односно активна последица развојних промена. Развијеност нервно-мишићног система манифестује се кроз физичке активности које изражавају могућности и испољавају потребе организма у оквирима достигнутог развоја. Постоје периоди када се поједине способности убрзано развијају, да би затим наступили периоди успоренијег развоја, а некада и могуће стагнације или опадања. Развој аеробне издржљивости се са узрастом такође неравномерно мења, али са тенденцијом ка повећању. У даљем развоју, од 12. до 15. године (период пубертета), карактеристичан је развој анализатора кретања и коре нервног система (од 12. до. 13 године), а од 13. до 15. године смањују се кретне активности и с обзиром да се повећава способност за вршење рада, ово је период економичности и хармоније кретања (Кукољ, 2011). Период пубертета се сматра веома сензитивним за развој аеробне и анаеробне издржљивости. Плућне и кардиоваскуларне функције се развијају и повећавају са узрастом, као и одговарајући волумени и капацитети који расту све до достизања физиче зрелости.

Наведена повећања су у директном односу са растом величине тела. Деца имају нижи ударни волумен и крвни притисак, али већу фреквенцију срца него одрасли. При субмаксималним оптерећењима артерио-венска разлика у кисеонику код деце је већа него код одраслих, чиме се компензује мањи ударни волумен (Радовановић и сар, 2009). Побољшањем плућне и кардиоваскуларне функције током раста повећава се и аеробни капацитет. Кардиореспираторна издржљивост или аеробна издржљивост је способност читавог тела да одржава дуготрајну физичку активност и укључује релативно велике мишићне групе. Кардиореспираторна издржљивост је повезана са развојем способности кардиоваскуларног и респираторног система да одржавају допремање кисеоника до ангажованих мишића током дуготрајне физичке активности, као и са способношћу мишића да неопходну енергију добију аеробним метаболичким процесима.

Кардиореспираторна издржљивост се сматра, по већини аутора из области наука о спорту, једном од најважнијих компоненти физичке припремљености која је посебно битна за спортско ходање. Сем тога што развојни период обухвата укупне морфолошке, моторичке и психосоцијалне промене, треба истаћи да развој координације представља окосницу развоја моторичке успешности. Развој координације, као способности брзог,

економичног и сврсисходног решавања сложених задатака, односно брзог прилагођавања кретања у промењеним условима спољашње средине, може бити посматран аналитички - кроз моторичко прилагођавање, равнотежу, разликовање покрета, реакцију на звучне и оптичке надражаје, оријентацију у простору, ритмичко вршење покрета и координацију покрета у времену.

Због тога период пубертета се може сматрати најповољнијим за учење технике спортског ходања која је по својој структури сложенија од обичног ходања.

Уколико се крене са раном специјализацијом и високим интензитетом тренинга, долазимо у ситуацију да ускраћујемо предности физичких, физиолошких и психолошких бенефита кроз бављење спортом, тј. тренингом и такмичењем. Општи услови подстицања моторичког развоја у односу на карактеристике развоја и могућности утицаја средствима физичке културе могу се представити кроз принцип детерминације, принцип адекватности и принцип фазног акцента (Кукољ, 2011). Принцип детерминације подразумева одређеност у погледу циљаног својства чији развој треба подстицати, принцип адекватности подразумева одговарајући избор средстава и форми рада у погледу својства које вежбањем треба развити и у односу на узрасне особености, а принцип фазног акцента подразумева динамику подстицања развоја моторичких способности у погледу разноврсности и специфичности оптерећења. Током адекватног тренажног процеса функционални параметри се повећавају како под утицајем раста и развоја тако и под утицајем тренинга. Једино релативни однос тих варијабли, (на кг/ТМ), ближе указује на деловање тренинга. Хронолошка старост је основ за формирање такмичарских категорија, а биолошка старост највише утиче на спортски резултат. Децу која су укључена у тренажни процес треба подстицати да учествују у разноврсним физичким активностима које ће утицати на развој широког спектра вештина и способности (Брковић, 2011).

Досадашња сазнања указују да нема прецизног механизма за рано откривање талената за спортове типа издржљивости. Квалитет тренера у раду са децом се не мери према тренутном спортском резултату него према томе колико деце је прешло и како котирало у сениорским категоријама. Одговорност свих учесника у том процесу, од родитеља па до тренера је изузетно велика. У раду са децом треба увек имати у виду да се дете првенствено припрема за формирање здраве личности, а тек онда и за евентуално постизање врхунских спортских резултата. Улога тренера у раду са децом је вишеструка и стога веома одговорна. Степен мотивације је изузетно значајан, а на тренеру је да

одабере начин. Пубертет је период када је могућ највећи прираштај способности, где се уз адекватан тренинг и правилну исхрану коначно формира локомоторни систем за касније постизање врхунских резултата.

3.5 Предмет, циљ и задаци рада

Предмет рада је техника спортског ходања, односно њено усвајање код деце пионирског узраста. На основу карактеристика технике спортског ходања и биомоторичких особина деце пионирског узраста издвојене су специфичне вежбе које ће допринети што ефикаснијем усвајању технике спортског ходања не нарушавајући правила прописана од стране међународне атлетске федерације.

Циљ рада је да се на основу претходних теоријских знања и искуства из праксе прикаже методика учења технике спортског ходања за децу пионирског узраста у атлетици.

На основу циља рада постављени су следећи **задаци**:

- Прикупити и анализирати доступну литературу и утврдити оптималне техничке моделе у спортском ходању;
- У односу на узраст, мофолошке, биомеханичке, техничке и друге аспекте одредити ефикасне начине учења технике спортског ходања;
- Представити модел специфичних вежби који би показао позитивне резултате у методици обучавања деце пионирског узраста.

3.6 Метод рада

У раду су примењени метод теоријске анализе и дескриптивни метод. Коришћена је анализа научне и стручне литературе, али и примењено лично, спортско и такмичарско искуство аутора, као и примери добре праксе.

4. Учење технике спортског ходања деце пионирског узраста

Препорука је да треба подстицати младе спортисте да се баве спортским активностима, на оном нивоу, који је једнак њиховим способностима и интересовању. Циљеви приликом обучавања спортског ходања деце пионирског узраста су: учење основне технике у различитим условима, усавршавање технике, развијање самопоштовања и самооцењивања, општи вишестрани тренинг и адаптација на такмичење, развијање позитивног такмичарског понашања.

Приликом учења спортског ходања у узрасту пионира и пионирки, кретања треба да се изводе у оптималној зони брзина и амплитуда, јер границе ових зона омеђавају исправна кретања.

Према критеријумима начина моторичког учења у тренажном процесу користе се следеће методе: аналитичка, синтетичка, комплексна, ситуациона и идеомоторна (Копривица, 2010). У практичном тренажном раду при учењу технике спортског ходања користе се методе вежбања и методе моторичког учења (Станковић и Раковић, 2010). Методе учења се користе у усвајању и усавршавању техничко-тактичких знања спортисте. Код спортиста пионирског узраста при учењу технике спортског ходања треба приступити и исправљању могућих (постојећих) недостатака код обичног ходања (држање и покрети тела).

Према Матвејеву (1976) све методе за развој физичких способности се деле на методе стандардно – понављајућег и методе променљивог вежбања. Метода стандардно – понављајућег вежбања је погодна за спортско ходање, јер нема значајних промена структуре кретања, ни спољашњих оптерећења. Такође је и метода променљивог вежбања погодна за спортско ходање због могућности промене параметара кретања (брзина, темпо, трајање), промене интервала одмора и спољашњих услова.

Учење технике спортског ходања подразумева учење технике покрета ногу, ротације карлице, покрета руку и положаја трупа. Изводи се према следећем редоследу задатака:

Задатак 1. Упознавање са техником спортског ходања

У раду са децом, пожељно је да технику демонстрира тренер или квалитетан такмичар. Такође је потребна и едукација о настанку, развоју и садашњим карактеристикама технике спортског ходања. Показивање филмова, кинограма,

фотографија, представља добар начин за стварање јасних слика о правилном извођењу технике. Приликом демонстрације, спортисти треба да буду распоређени тако да тренер буде видљив с бока, испред и назад, како би на најлакши начин могли да створе слику о правилном извођењу. При ходању мањом брзином врши се излагање са кратким објашњењима и може се указати на карактеристичне грешке.



Слика 8. Приказ правилне технике спортског ходања

Данас је овај задатак у највећој мери олакшан због постојања интернета преко кога се може брзо доћи до платформи и веб страница на којима су доступни филмови, фотографије и други документи везани за спортско ходање, као и било који други спорт.

Задатак 2. Учење покрета ногу код спортског ходања

Приликом учења технике спортског ходања код деце пионирског узраста највећа пажња се посвећује учењу покрета ногу, који су строго дефинисани правилима спортског ходања, а чије нарушавање доводи до дисквалификације. Учење покрета се изводи у спором кретању (ходању) при коме се испружена нога поставља на подлогу са истовременим окретањем трупа и покретима руку као код обичног ходања, остајући у том положају до тренутка вертикале. За учење ротирања карлице око вертикалне осе примењује се супротно окретање раменог појаса и карлице, најпре у месту, а потом у кретању, где долази до укрштеног корака и скраћења корака једне ноге. Како би акценат био на држању исправљене ноге, користе се и вежбе у кретању уз нагиб. Са усавршавањем покрета повећава се и брзина ходања.

Вежбе за учење покрета ногу код деце пионирског узраста су:

Ходачки цог у месту и у кретању

Приликом демонстрације и извођења ходачког цога посебно треба обратити пажњу на стабилан положај трупа, без већег нагиба тела и трупа напред или назад. На почетку извођења руке су опуштене поред тела, а потом правилни покрети руку.



Слика 9. Ходачки цог у месту и кретању

Цог и ходање са рукама у предручењу



Слика 10. Цог и ходање са рукама у предручењу

Ходање са рукама прекрштеним на грудима



Слика 11. Ходање са рукама на грудима

Ходање са рукама у предручењу

У овој вежби врши се наизменично прегивање и опружање подлактица, при чему је нагиб тела благо напред. У вежби се тежи синхронизацији и усклађивању покрета, те утиче на развој координације.



Слика 12. Ходање са рукама у предручењу

Ходање са рукама у одручењу



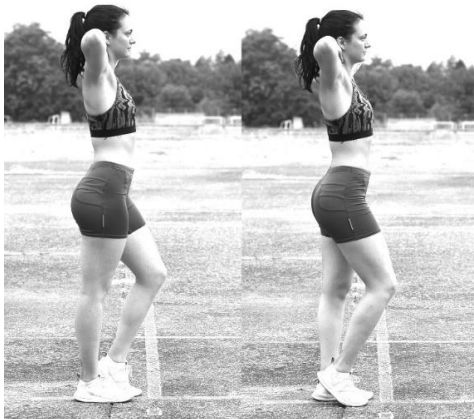
Слика 13. Ходање са рукама у одручењу

Ходање са рукама у одручењу са наизменичним флексијама и екстензијама подлактица



Слика 14. Ходање са рукама у одручењу

Ходање са рукама на врату



Слика 15. Ходање са рукама преплетеним на врату

Ходање кратким корацима на петама

У овој вежби акценат је на првом контакту са подлогом, који се остварује преко пете и то опруженом ногом како би се избегла безпотпорна фаза. Укључити и покрете руку.



Слика 16. Ходање кратким корацима на петама

Ходање са што дужим корацима

Руке су опружене поред тела, опуштене у раменом појасу, стопала што ближе подлози током фаза замаха. Тело је нагнуто напред, акценат на ротацији карлице и наглашавање фазе вертикале.



Слика 17. Ходање са што дужим корацима

Ходање са рукама на боковима

Акценат током извођења вежбе је на ходању краћим корацима веће фреквенције.



Слика 18. Ходање са рукама на боковима

Ходање са рукама на леђима



Слика 19. Ходање са рукама на леђима

Ходање са „преплитањем“ стопала, опруженим рукама поред тела

Ходање се врши дуж линије, тако да се контакт стопалом предње ноге обавља на супротној страни линије.



Слика 20. Ходање са преплитањем стопала

Ходање са отклонима

Током ходања раде се отклони трупа у страну стајне ноге у фази вертикале.



Слика 21. Ходање са отклонима

Ходање у претклону (истезање задње ложе натколенице у кретању)

Предња нога је у екстензији са ослонцем на пету, флексија трупа уз пожељан опружени положај задње ноге (не долазити до границе бола). Избегавати предугачак корак, вежбу изводити координисано и стабилно.



Слика 22. Ходање у претклону

Ходање са кружењем једном руком унапред



Слика 23. Кружење једном руком унапред

Ходање са подизањем колена на сваки трећи корак

Током ходања на сваки трећи корак се изврши флексија у зглобу кука и колена, на супротну страну и ротира карлица.



Слика 24. Ходање са подизањем колена на сваки трећи корак

Задатак 3. Учење покрета карлице код спортског ходања

Вежбе за учење покрета карлице око вертикалне осе су:

- У раскорачном ставу са савијеним рукама у висини груди вршити ротацију рамена око уздужне осе;
- Обеножни поскоци са брзом ротацијом карлице око вертикалне осе;
- Ходање са што дужим корацима (већа ротација карлице);
- Ходање са „преплитањем“ стопала, опруженим рукама поред тела (слика 20).

Задатак 4. Учење покрета руку

Један од техничких захтева је да током ходања треба држати рамена опуштена. Покрети руку треба да буду слободни, без сувишних напрезања, са приближно правим угловима у зглобу лакта.

Вежбе за учење покрета руку су:

- Покрети рукама у седећем положају са пруженим ногама;
- Покрети рукама у искораку са опруженим ногама и малим претклоном трупа;
- Покрети рукама у ходању;
- Имитација покрета руку у ходачком цогу, у месту;
- Покрети рукама у спортском ходању;
- Спортско ходање са палицом на раменима;
- Спортско ходање при чему се палица држи лактовима у пределу слабинског дела тела.

Задатак 5. Учење технике спортског ходања у целини

У процесу савладавања технике спортског ходања неопходно је више пута понављати различите вежбе, усмерене на савладавање карактеристичних елемената ходања у целини. Као и приликом учења других атлетских техника треба обратити пажњу на положај главе и тупа. За технику спортског ходања карактеристично је извођење без сувишних напрезања, са опуштеним, меким покретима целог тела, јер претерана напетост утиче на економичност кретања, као и оптимизацију дужине корака. При ходању труп је нагнут мало напред, глава се налази у продужетку кичменог стуба, а образи и доња усна су опуштени. У складу са раније наведеним треба обратити пажњу да не дође до беспотпорне фазе. Код учења технике у целини циљ је координација свих сегмената, односно временске и просторне усаглашености покрета.

Приликом учења технике спортског ходања у целини примењују се вежбе преласка из трчања у ходање (акцент на исправљање колена у двопотпорној фази) и ходања у луку различитог радијуса (обратити пажњу на положај главе, тупа, покрете руку, ногу).

При учењу технике спортског ходања деце пионирског ураста, педагог и спортисти треба да нађу оптималну брзину кретања, при којој се неће нарушити правилно извођење технике.

Задатак 6. Усавршавање технике спортског ходања

Усклађивање темпа кретања са оптималним односом дужине и фреквенције корака и ритмом дисања на одређеним дистанцама је задатак даљег усавршавања технике спортског ходања. Многи параметри нивоа опште физичке припремљености утичу на планирање дистанци на којима се усавршава техника ходања.

На крају, треба истаћи и значај мотивације у учењу технике спортског ходања. Према психолозима постоје две врсте мотивације: унутрашња (интринзичка) и спољашња (екстринзичка) мотивација.

Социјално-когнитивни приступ мотивацији за постигнућем претпоставља да постоје две врсте циљева:

- Индивидуална циљна усмереност према задатку и усавршавању спортских вештина и
- Индивидуална циљна усмереност према изведби и резултату.

Спортиста који је доминантно оријентисан према задатку, учењу и усавршавању спортских вештина властиту компетентност процењује у односу на властиту прошлу перформансу или постигнути напредак. Основни критеријум успеха јесте субјективни осећај усавршавања спортске перформансе или савладавања спортског задатка. Спортисти, који је доминантно оријентисан према перформанси и резултату, напредовање или постизање вештине нису довољни да би се осећао успешним, способним и компетентним. Доживљај успеха темељи на социјалној компарацији. Успех сматра последицом супериорних способности, а не уложеног напора, а да би био задовољнији нужно је демонстрирати властиту супериорност или избећи могућност демонстрације својих слабих страна.

Код спортиста који се баве спортским ходањем, због специфичности саме дисциплине, веома је важно анализирати и утврдити који су мотиви најзначајнији за младог спортисту. Кроз различите ситуације установити који се мотиви константно јављају и на тај начин представљају доминантне мотиве спортисте. Потребно је усмерити психичко стање и понашање тако да доминантни покретачи увек буду унутрашњи мотиви. Улога тренера је да створи услове у којима би се тренинг доживљавао као задовољство, јер то доприноси улагању већег напора спортисте.

Унутрашња мотивација и мотив спортског постигнућа са адекватно одређеним циљевима, исправном самоперцепцијом разлога успеха и неуспеха, правилно усмереном комуникацијом од стране тренера и других особа и задовољство особе успехом, напредовањем и околностима у којима се бави спортом могу бити једна од претпоставки повезаности мотивације код деце и успеха у спорту (Вујановић, 2015).

Могуће је и потребно мотивисати децу за бављење спортским ходањем. Већина популације која жели да тренира атлетику тежи атрактивнијим атлетским дисциплинама, где је и конкуренција значајно оштрија. С друге стране не постоји разлог да сва деца која су у простору атлетике не пробају да науче технику спортског ходања или да се

међусобно не такмиче на краћим, одговарајућим дистанцама, посебно у млађем узрасту што само може допринети свестраном развоју.

5. Закључак

Спортско ходање је активност која може позитивно да делује на развој организма и функционалне способности у пионирском узрасту зато што се укључују скоро сви мишићи тела, повећава се рад кардио-васкуларног, дисајног и других система. Упркос томе, и нажалост, спортско ходање је једна од спортских дисциплина којој није дата пажња коју заслужује.

Учење технике спортског ходања треба да се одвија по утврђеним методичким принципима од једноставнијег ка сложенијем, аналитичким, синтетичким и такмичарским, да би се што ефикасније усвојила техника у сензитивном периоду за моторички развој. Квалитетан рад у пионирском узрасту омогућава кориговање технике правовремено, чиме се ствара подлога за будући надградњу.

У овом раду приказан је један од могућих начина учења технике спортског ходања деце пионирског узраста. Одабране специфичне вежбе, које се примењују у узрасту 13-14 година, могу на адекватан начин да утичу на правилан рад руку, ногу и карличног појаса, њиховим правилним извођењем утиче се на побољшање технике спортског ходања. Правилно извођење технике спортског ходања је императив, јер супротно, неправилно извођење може довести до дисквалификације на такмичењу. Младе атлетичарке и атлетичари пионирског узраста су у великој мери способни да квалитетно овладају техником и релативно високим интензитетима спортског ходања, али упркос томе не би требали да тренирају и такмиче на предугачким дистанцама. Идеалан развојни пут подразумева постепено повећање дистанци од најкраћих до такмичарских, да би се омогућио постепен и равномеран биолошки развој.

Како је у нашој спортској историји постојао одређен број врхунских ходача претпоставка је да би и у будућности требало да дође до напретка у резултатима и могућим квалитетним пласманима на највећим светским такмичењима.

6. Литература

1. Беговац, И. (2021). *Дечија и адолесцентна психијатрија*. Загреб: Медицински факултет
2. Брковић А. (2011). *Развојна психологија*. Чачак: Регионални центар за професионални развој запослених у образовању
3. Вујановић, С. (2015). *Мотивација и спорт*. Нови Сад: Покрајински завод за спорт и медицину спорта.
4. Гриц, Н. (2019). *Мотивација за спортске активности код деце у основношколским установама*. Чаковац: Међимурска политехника у Чаковцу
5. Колић, Ј. (2020). *Утицај протокола теста ходања с прогресивним оптерећењем на покретном сагу на показатеље енергетских капацитета*. (Докторска дисертација). Загреб: Кинезиолошки факултет
6. Копривица (2010). *Теорија спортског тренинга*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
7. Кукољ, М. (2011). Развој моторичких способности деце и омладине. У Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, Р. Ропрет (Ур.), *Дечији спорт од праксе до академске области. (165-177)*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
8. Милић, З., Вујков, С., Лепеш, Ј., Халаши, С. (2018). *Хоризонти*. Суботица: Висока струковна школа за образовање васпитача и тренера.
9. Селимовић, К. (2021). *Повезаност функционалних способности младих атлетичара-ки са резултатима атлетских дисциплина. Десета међународна конференција „Спортске науке и здравље“ Зборник радова*. Бања Лука: Факултет спортских наука.
10. Српски атлетски савез (2020). *Правила за атлетска такмичења и Техничка правила*.
11. Станковић, Д., Раковић, А. (2010). *Атлетика*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
12. Стефановић, Ђ., Јухас, И., Јанковић, Н. (2008). *Теорија и методика атлетике*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
13. Стефановић, Ђ., Јухас, И., Јанковић, Н. Матић, М. (2019). *Практикум теорије и методике атлетике*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
14. Хошек, А., Момировић К., Фрањо, П., (1981). *Непосредни утицај образовања и других социјалних чинилаца на развој координације покрета*. Загреб: Факултет за физичку културу.
15. Шентија, Д. (2002). *Енергетска динамика при прелазној брзини између ходања и трчања*. Загреб: Медицински факултет.
16. Kerić, M. (2014). Kvantitativne razlike u motoričkim sposobnostima učenika viših razreda osnovne škole. Novi Sad: Fakultet za sport i turizam. Tims Acta
17. Norberg, J. D. (2015). Biomechanical Analysis of Race Walking Compared Normal Walking and Running Gait. *Theses and Disertations—Kinesiology and Health Promotion*. 20. University of Kentucky.
18. Pavei, G., La Torre, A. (2016). The effects of speed and performance level on race walking kinematics. *Sport Science for Health*, 12(35-47)

19. Radovanović, D. (2009). Uticaj treninga u preadolescentnom uzrastu na kardiorespiratornu izdržljivost. *Acta Medica Medianae*