

REKOMENDACJA

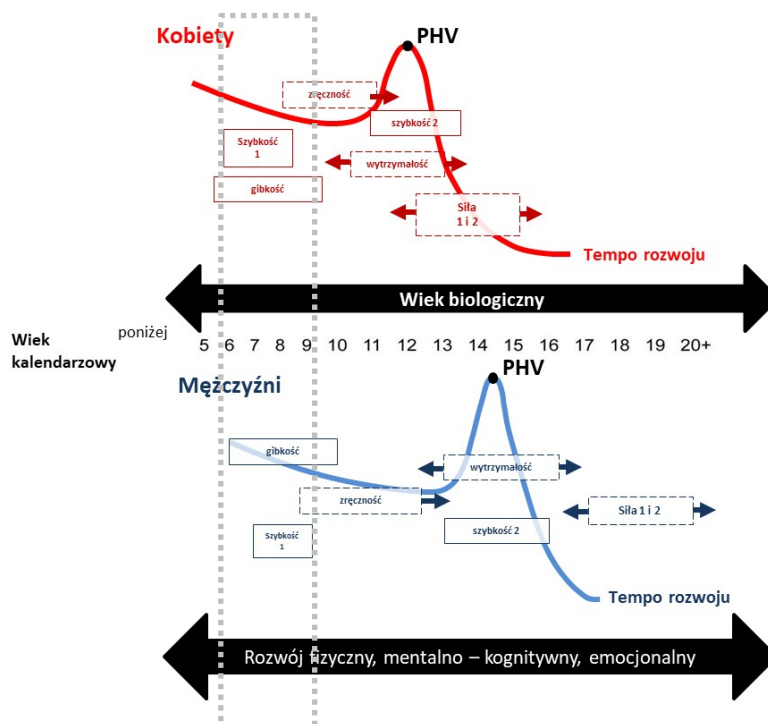
Dotyczy zajęć judo dedykowanych dzieciom w wieku 6-9 roku życia

Prawidłowy rozwój dziecka ma dla rodziców największe znaczenie. Decyzje, które dotyczą udziału w aktywności fizycznej, szczególnie formalnej, podejmowane są przez nich z dużą starannością i towarzyszącą troską o bezpieczeństwo i zdrowie dziecka. Rozwiania obaw oraz odpowiedzi na szereg pytań oczekuje się od specjalisty aktywności fizycznej. Udzielenie wiarygodnej odpowiedzi jest możliwe dzięki zaakceptowaniu faktu, że **dziecko nie jest miniaturą dorosłego człowieka.** Trener ukształtowany w myśl tej zasady planuje i realizuje wieloletni program treningowy ukierunkowany na **osiągnięcie sukcesu najmniejszym kosztem zdrowia dziecka, ograniczając do minimum wczesną specjalizację.**

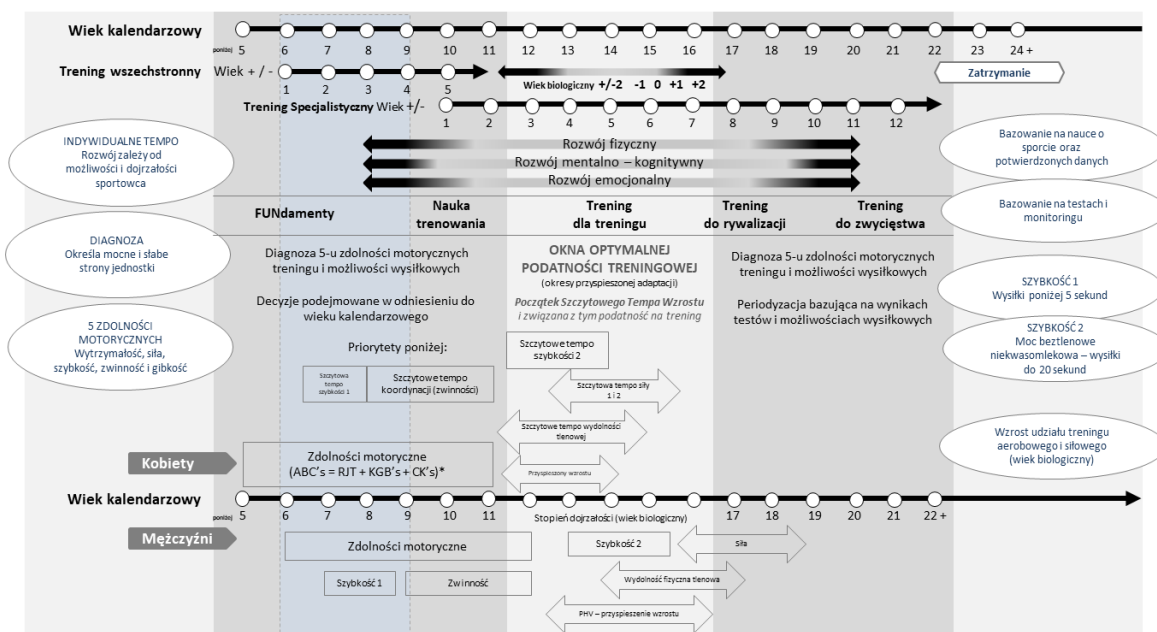
W tym momencie zapytać można: czy w środowisku sportu obecni są tacy trenerzy? Szczęśliwie, istnieje wiele przykładów pozwalających udzielić pozytywnej odpowiedzi. Jednym z nich jest grupa trenerów judo, których miałem przyjemność poznać w ramach Konferencji Metodyczno – Szkoleniowej, zorganizowanej przez Polski Związek Judo w Rawie Mazowieckiej (13 – 16 grudnia 2018). Specjaliści ci opracowali **program postępowania treningowego dedykowany dzieciom w wieku przedpokwitaniowym.**

Perspektywa „łagodnej drogi” w kierunku zdrowia, jaką zapewnia postępowanie treningowe w judo, zasługuje na wyróżnienie. Stwarza ona szansę **uzupełnienia codziennej aktywności fizycznej dziecka o wysiłek oporowy,** którego skuteczność w zakresie poprawy siły, koordynacji nerwowo – mięśniowej, mineralizacji kości, wydolności fizycznej oraz korekcji wybranych wad postawy u dzieci udowodniono w badaniach naukowych. Znany jest również pozytywny wpływ tego wysiłku fizycznego na skupienie uwagi i możliwość osiągnięcia sukcesu dydaktycznego w pracy z dzieckiem. Jednocześnie, charakter interwałowy wysiłku fizycznego w judo pozostaje zgodny z naturalnym wzorem aktywności fizycznej dziecka, zapewniając mu komfort i poczucie bezpieczeństwa. W konsekwencji systematyczne, minimum dwa razy w tygodniu, uczestnictwo dziecka w tego typu zajęciach ruchowych **gwarantuje wzrost potencjału zdrowotnego** i zapobiega urazom spowodowanym upadkiem. Dzieje się tak, ponieważ w warunkach treningu oporowego kształtowane są fundamentalne zdolności motoryczne (koordynacja, równowaga statyczna i dynamiczna, zwinność oraz szybkość) jak również umiejętności analityczne i decyzyjne. Tym samym całość pozostaje **w zgodzie z naturalnym rozwojem biologicznym dziecka, którego organizm niezależnie od płci, w okresie 6 – 9 roku życia znajduje się w tak zwanym „oknie przyspieszonej adaptacji trenin-**

gowej” (ryc. 1). Wówczas aktywność fizyczna, w takiej formie jak judo – droga pełna przygód, zaspokaja potrzeby nie tylko dziecka, ale również pozwala zrealizować zadania ustalone dla tego etapu w ramach długofalowego modelu rozwoju sportowego (ryc.2).



Rycina 1. Okna przyspieszonej adaptacji treningowej (za: Balyi i Way, 2002)



* ABC's zwinność, równowaga, koordynacja, szybkość + RIT bieg, skok, rzut + KGB's = propriocepcja, ślizg, uderzenie w obiekt + CK's = chwyt, kopnięcie, uderzenie w ciało

Rycina 2. Adaptacja do treningu oraz podatność organizmu na trening (za: Balyi i Way, 2002)

Nie dziwi więc fakt, że w wielu krajach **judo, pozbawione rywalizacji sportowej, stało się dyscypliną pierwszego wyboru oraz skuteczną drogą promocji aktywności fizycznej, jako niefarmakologicznego leku zalecanego niezależnie od wieku.**

Jestem pewien, że twórcom projektu towarzyszy pełna świadomość i przekonanie o skuteczności odpowiednio zaplanowanej i zrealizowanej aktywności fizycznej w zakresie promocji zdrowia. Ich wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą uzdolnioną sportowo oraz chęć aktualizacji wiedzy, również w zakresie reakcji organizmu dziecka w warunkach wysiłku fizycznego oraz podatności na trening fizyczny, są gwarancją bezpieczeństwa, poszanowania zdrowia i godności każdego uczestnika projektu.

W perspektywie czasu widzę możliwość czerpania, w ramach stażu trenerskiego w ośrodku realizującym projekt, wymiernych korzyści przez przyszłych specjalistów aktywności fizycznej. Uważam, że projekt ten powinien mieć zasięg ogólnokrajowy w kierunku wyeksponowania judo, jako dyscypliny uzupełniającej, w warunkach lekcji wychowania fizycznego na etapie przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym. Wówczas oczekiwałbym poprawy sprawności i wydolności fizycznej w grupie dzieci 6-9 letnich, jako bazy gwarantującej skuteczność dalszego postępowania w zakresie aktywności fizycznej, w tym szkolenia sportowego.

dr Marcin Łuszczczyk

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu

Katedra Nauk Przyrodniczych

Zakład Fizjologii

ul. Kazimierza Gorskiego 1 (217/A)

80-336 Gdańsk

E-mail: marcin.luszczczyk@awf.gda.pl

<http://www.awf.gda.pl/>