VSEBINA

Razširjena vsebina 12

Zahvale 22

Predgovor 24

Del I

**Šport mladih – vzgoja za življenje 30**

**1 Mladim več športa!** 32

Branko Škof

Mladi so premalo telesno aktivni 33

Kondicija slovenske mladine je »na psu« in se še znižuje 36

Zaradi nedejavnosti in slabe kondicije peša zdravje že v otroštvu 38

Zakaj je šport prava izbira za otroka? 41

Potrebujemo več ustreznih športnih programov za mlade v šoli in izven nje 51

Zaključek 54

Literatura 55

**2 Koncepti in pojavne oblike športa mladih 60**

Branko Škof

Kategorije športa 61

Šport mladih in šport odraslih 61

Rekreativni in tekmovalno usmerjen šport mladih 62

Osnovne značilnosti kondicijskih dejavnosti 64

Zaključek 68

Literatura 68

**3 Tekmovalni šport mladih 70**

Branko Škof

Šport mladih usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport – tekmovalni šport mladih 71

Selekcija v športu 72

Nadarjenost in talentiranost 74

Modeli razvoja talentov v športu 85

Klasični razvojni modeli talentov v športu – modeli zgodnje specializacije 86

Zgodnja specializacija – rakasta rana športa 93

Sodobni modeli razvoja športnih talentov – alternativa zgodnji specializaciji v športu 107

Zaključek 118

Literatura 120

Del II

Pedagoški in psiho-socialni vidiki športa mladih 128

**4 Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva 130**

Ljubica Bačanac

Uvod 131

Pozno otroštvo 131

Mladostništvo 138

Zaključek 146

Literatura 147

**5 Lik trenerja mladih športnikov in načini njegovega delovanja 148**

Ljubica Bačanac

Kaj predstavlja trener mlademu športniku? 149

Lik trenerja mladih športnikov 152

Načini delovanja trenerjev mladih športnikov 155

Zaključek 161

Literatura 162

**6 Vzgojne naloge in ravnanja trenerjev/učiteljev**

**pri delu z mladimi v športu 164**

Ljubica Bačanac, Branko Škof

Skrb za motivacijo mladih športnikov 166

Oblikovanje kohezivne vadbene skupine 173

Utrjevanje medsebojne komunikacije in odnosov 178

Zagotavljanje discipline in želenih vedenj v procesu športne vadbe mladih 187

Razvijanje ustreznega odnosa do tekmovanj in vrednotenje uspeha pri mladih v športu 200

Druge vzgojne naloge trenerja mladih športnikov 208

Sodelovanje trenerja s starši mladih športnikov 210

Zaključek – mladim športnikom najboljše trenerje! 216

Literatura 218

**7 Starši otrok športnikov 222**

Ljubica Bačanac, Branko Škof

Kdaj je pravi čas za vključitev otroka v šport? 223

Kaj mladi pričakujejo od športa in zakaj ga opuščajo? 227

Kako izbrati pravi šport in trenerja? 231

Vpliv staršev na vključevanje otrok v šport 234

So starši najpomembnejša opora otroku športniku? 235

Koliko naj bodo starši aktivno vključeni v šport svojih otrok? 240

Kako starši vrednotijo otrokovo športno udejstvovanje? 245

Odgovornosti staršev 248

Zaključek 250

Literatura 251

*Raz{irjena vsebina*

**8 Nasilje v tekmovalnem športu otrok in mladostnikov 254**

Ljubica Bačanac

Nasilnost in nasilje v športu 255

Zakaj se športniki obnašajo agresivno? 258

Nasilje v športu mladih 259

Analiza nasilja pri mladih športnikih 264

Kako se mladi športniki odzivajo na nasilje 268

Zaključek 270

Literatura 271

Del III

Biološki vidiki športa mladih 272

**9 Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj 274**

Branko Škof, Primož Kotnik

Osnovna izhodišča biološkega razvoja 275

Telesni in spolni razvoj 278

Zaključek 301

Literatura 302

**10 Razvoj živčnega sistema 304**

Branko Škof, Gorazd Kalan

Zgradba in urejenost živčevja 305

Rast in zorenje živčevja 308

Zaključek 317

Literatura 318

**11 Gibanje in gibalni razvoj 320**

Branko Škof

Model gibanja in nadzora gibanja 322

Biološke osnove učinkovitosti posamezne faze oblikovanja zavestnega gibanja 324

Nadzor gibanja 330

Gibalni razvoj 336

Zaključek 342

Literatura 343

**12 Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti**

**v otroštvu in mladostništvu 344**

Branko Škof

Razvoj gibalne spretnosti (koordinacije, tehnike gibanja)

v času poznega otroštva in pubertete 345

Razvoj ekonomičnosti gibanja v času poznega otroštva in pubertete 347

Razvoj aerobnih sposobnosti in aerobne vzdržljivosti 350

Razvoj anaerobnih sposobnosti 358

Zaključek 369

Literatura 371

Del IV

Zdravstveni vidiki športa mladih 376

**13 Prehrana mladega športnika 378**

Andreja Širca Čampa

Prehranske potrebe mladih športnikov 380

Energija 380

Makrohranila in mikrohranila 381

Načrtovanje prehrane mladega športnika 396

Literatura 409

Šport otrok in mladostnikov z zdravstvenimi zadržki 411

**14 Šport in kronične bolezni srca in ožilja 412**

Uroš Mazić

Nenadna srčna smrt in preventivni pregledi pri športnikih 413

Športnik z znano boleznijo srca 414

Športnik z motnjami ritma 415

Športnik s simptomi 417

Športnik z obremenilno družinsko anamnezo 418

Zaključek 420

Literatura 421

**15 Šport in bolezni dihal 424**

Dušanka Lepej, Uroš Krivec

Uvod 425

Astma, sprožena z naporom 426

Z naporom sprožena zapora grla (EILO) 430

Cistična fibroza 431

Zaključek 433

Literatura 433

**16 Bolezni ledvic in šport 436**

Rina Rus, Gregor Novljan

Uvod 437

Kronična ledvična bolezen (KLB) in končna ledvična odpoved (KLO) 437

Arterijska hipertenzija (AH) 439

Akutna ledvična odpoved (ALO), povezana s športno aktivnostjo 440

Zaključek 440

Literatura 441

**17 Bolezni prebavil in šport 444**

Rok Orel

Uvod 445

Telesna aktivnost pri kroničnih obolenjih prebavil in jeter 446

Literatura 448

**18 Nevrološke bolezni in telesna vadba 450**

Zvonka Rener Primec

Uvod 451

Epilepsija in šport 452

Glavobol in migrena 453

Poškodbe glave 454

Cerebralna paraliza (CP) 455

Mitohondrijske bolezni in mišične distrofije 457

Literatura 459

**19 Revmatske bolezni in telesna vadba 462**

Nataša Toplak

Uvod 463

JIA in telesna vadba 464

Zaključek 465

Literatura 466

**20 Poškodbe in otroci športniki 468**

Janez Brecelj

Uvod 469

Značilnosti mladega skeleta 469

Kronične okvare rastnega hrustanca 470

Akutne poškodbe rastnega hrustanca 470

Druge težave zaradi preobremenitve 471

Zaključek 472

Literatura 472

**21 Telesna dejavnost pri otrocih in mladostnikih**

**z motnjo v strjevanju krvi in po prebolelem raku 474**

Barbara Faganel Kotnik

Uvod 475

Telesna dejavnost pri otrocih in mladostnikih z motnjo v strjevanju krvi 475

Telesna dejavnost pri otrocih in mladostnikih po prebolelem raku 476

Literatura 478

**22 Sladkorna bolezen in šport 481**

Nataša Bratina

Uvod 481

Fiziologija 482

Hipoglikemija in telesna aktivnost 482

Tekmovalni šport 483

Priporočila in navodila mednarodnega združenja športnikov diabetikov

glede športne aktivnosti in diabetesa 484

Zaključek 485

Literatura 486

**23 Čezmerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih 488**

Primož Kotnik

Uvod 489

Vzroki čezmerne prehranjenosti in debelosti 490

Posledice čezmerne prehranjenosti in debelosti 490

Zdravljenje 492

Literatura 493

**24 Anoreksija nervoza pri mladostnicah 494**

Primož Kotnik

Anoreksija nervoza pri mladostnicah 495

Literatura 497

**25 Šport in doping: terapevtske izjeme 498**

Lovro Žiberna, Nina Makuc, Janko Dvoršak

Uvod 499

Primeri pozitivnih dopinških primerov zaradi zdravniških napak 501

Pomen natančnega poznavanja vseh aktivnih snovi v zdravilih 502

Pomen natančnega poznavanja prepovedanih postopkov 502

Lista prepovedanih snovi in postopkov 503

Kaj je terapevtska izjema? 505

Pridobivanje terapevtske izjeme 506

Zaključek 511

Literatura 512

Del V

Didaktični in metodični vidiki športa mladih 514

**26 Didaktični vidiki športne/kondicijske vadbe 516**

Branko Škof, Lidija Škof

Osnovna didaktična načela kondicijske vadbe 517

Didaktična izhodišča v procesu gibalnega učenja 522

Metode in oblike dela pri izvajanju kondicijske vadbe 524

Zaključek 534

Literatura 535

**27 Vadba gibljivosti 536**

Nejc Šarabon

Gibljivost kot sposobnost 537

Sredstva in metode za razvoj gibljivosti 538

Osnovni napotki pri vadbi gibljivosti 539

Raztezne vaje za glavne mišične skupine 541

Primer slabe prakse pri vadbi gibljivosti 547

Zaključek 548

Literatura 549

**28 Vadba moči 550**

Nejc Šarabon

Moč kot sposobnost 551

Sredstva in metode za razvoj moči 551

Osnovni napotki pri vadbi moči 552

Krepilne vaje za glavne mišične skupine 554

Primer slabe prakse pri vadbi moči 565

Zaključek 566

Literatura 567

**29 Vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije 568**

Nejc Šarabon

Ravnotežje kot sposobnost 569

Sredstva in metode za razvoj ravnotežja 569

Osnovni napotki pri vadbi ravnotežja 571

Vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije 574

Zaključek 578

Literatura 579

**30 Nepravilnosti telesne drže in vloga gibanja 580**

Nejc Šarabon

Pravilna in nepravilna telesna drža 581

Lordotična drža 583

Ploski hrbet 584

Druge funkcionalne nepravilnosti drže 584

Preventiva in kurativa pri funkcionalnih nepravilnostih telesne drže 586

Zaključek 590

Literatura 591

**31 Vadba hitrosti in agilnosti 592**

Branko Škof

Hitrost in agilnost kot sposobnosti 593

Osnovni napotki pri vadbi hitrosti in agilnosti 597

Nekatere naloge za razvoj hitrosti in agilnosti 598

Zaključek 600

Literatura 601

**32 Vadba vzdržljivosti 602**

Branko Škof

Vzdržljivost kot sposobnost 603

Od česa je odvisna vzdržljivost? 604

Vrste vzdržljivosti 608

Metode za razvoj vzdržljivosti 622

Preverjanje učinkovitosti vadbe vzdržljivosti 634

Nekateri napotki pri vadbi vzdržljivosti 639

Prvi koraki k vadbi vzdržljivosti 640

Zaključek 655

Literatura 656

Del VI

Primeri programov kondicijske priprave mladih 658

**33 Primeri programov kondicijske priprave otrok v šoli 660**

Nejc Šarabon, Branko Škof

Pripravimo se na svoj "maraton" 661

Priprava na smučarski teden 665

Korektivna vadba pri ploskem hrbtu 668

*na vsebina*

**34 Vadba stabilizacije - nujen korak do ustrezne telesne priprave 670**

Ana Hančič

Vloga in pomen vadbe stabilizacije 671

Metodika vadbe stabilizacije 672

Primeri gibalnih nalog z elementi vadbe stabilizacije 681

Zaključek 685

Literatura 685

**35 Hoja po traku/slacline 686**

Miha Škof, Miha Zupanc, Aljoša Orešek

Hoja po traku ali slackline 687

Metodika učenja in izpopolnjevanja hoje po traku 688

Literatura 699

Vadbeni programi mladih športnikov v različnih športih 701

**36 Proces treninga v športni gimnastiki v obdobju**

**od 11. do 14. leta starosti 702**

Edi Kolar

Značilnosti procesa treninga v športni gimnastiki 704

Značilnosti procesa treninga v različnih starostnih obdobjih 705

Značilnosti procesa treninga športne gimnastike med 11. In 14. letom 706

Zaključek 712

Literatura 713

**37 Kondicijska priprava mladih alpskih smučark 714**

Bojan Struger

Predstavitev najpomembnejših vsebin kondicijske vadbe smučark v starosti 15 do 17 let 715

Prikaz tipičnih mikro ciklusov v različnih obdobjih vadbe mladih smučark 722

Zaključek 726

Literatura 727

**38 Osnovna izhodišča treninga mlajših starostnih kategorij v plavanju 728**

Boro Štrumbelj

Razvojna obdobja plavalcev in osnovne značilnosti vadbe 730

Najpomembnej{e naloge v vadbi mladih plavalcev in plavalk do 14. leta starosti 732

Ciklizacija vadbe in prikaz vključevanja posameznih nalog v program vadbe 735

Zaključek 736

Literatura 737

*Raz{irjena vsebina*

**39 Vadbeni program za mlade tekače 738**

Branko Škof

Naloge in sredstva v treningu mladih tekačev 739

Ciklizacija vadbenega programa mlaj{ih mladincev (16 do 17 let) 744

Kvantitativni prikaz nekaterih elementov vadbenega procesa mladih tekačev 746

Zaključek 751

Literatura 751

Stvarno kazalo 752

Povzetki recenzij 760