



Ime organizacije: Aikido klub Eiki
Sedište: Ustanička 244V/131
PIB: 106249426
Telefon: 069/35 34 020
Mail: office@aikido-eiki.rs
Sajt kluba: www.aikido-eiki.rs

PRIPREMA ZA TRENING

Predškolski uzrast

1. Fizička priprema deteta:

- **Dete ne sme biti gladno**, ali ne treba da jede neposredno pre treninga (najbolje je da obrok bude 2h pre početka treninga),
- Naročito **izbegavajte konzumiranje slatkiša** 1h pre početka treninga,
- **Dete ne sme biti žedno**, ali ne treba da konzumira tečnost 30 min pre početka treninga (dati detetu da popije 2 čaše vode u periodu 1h do 30 min pre početka treninga),
- **Obaveza roditelja je da odvede dete do toaleta** nekoliko minuta pre početka treninga, kako bi izbegli napuštanje treninga zbog fizioloških potreba.

*Fizička priprema podjednako važi za svaki trening.



Ime organizacije: Aikido klub Eiki
Sedište: Ustanička 244V/131
PIB: 106249426
Telefon: 069/35 34 020
Mail: office@aikido-eiki.rs
Sajt kluba: www.aikido-eiki.rs

2. Psihološka priprema deteta:

- usaglasite stavove u porodici o tome da li je pravi trenutak da počne da vežba, kako dete ne bi dobijalo suprotne poruke i bilo zbunjeno,
- ne preuveličavajte značaj polaska na aikido, tretirajte polazak kao normalnu stvar,
- ne pretite detetu ("tamo ćeš morati ..."),
- kažite mu ko će ga voditi, a ko dolaziti po njega,
- objasnite detetu gde ćete biti i šta ćete raditi dok je ono na treningu,
- objasnite da je vežbanje „njegov posao“ kao što i vi imate svoj,
- odgovorite detetu na sva pitanja,
- ne pokazujte strah i uznemirenost zbog odvajanja jer će i dete biti uznemireno,
- ne napuštajte dete naglo, bežeći, ne produžavajte opraštanje beskonačno,
- sarađujte sa trenerima,
- pustite ga prvo da gleda šta druga deca rade, pa ponudite da i ono radi,
- ohrabrite ga i ne kritikujte ako nije uspelo,
- hvalite dete,
- iskoristite podršku druge dece (neka mu ispričaju šta sve rade na aikido treningu i gde su njihovi roditelji dok oni vežbaju).



Ime organizacije: Aikido klub Eiki
Sedište: Ustanička 244V/131
PIB: 106249426
Telefon: 069/35 34 020
Mail: office@aikido-eiki.rs
Sajt kluba: www.aikido-eiki.rs

Školski uzrast

1. Fizička priprema:

- Obrok 2h pre početka treninga,
- **Izbegavati konzumiranje slatkiša 1h pre početka treninga,**
- **Obavezno obaviti sve fiziološke potrebe pre početka treninga,** kako bi izbegli napuštanje treninga.

*Fizička priprema podjednako važi za svaki trening.

2. Psihološka priprema:

- usaglasite stavove u porodici o tome da li je pravi trenutak da počne da vežba,
- objasnite mu da je vežbanje jako važno za njegov celokupan psiho – fizički razvoj,
- odgovorite detetu na sva pitanja,
- sarađujte sa trenerima,
- ohrabrite ga i ne kritikujte ako nije uspesno u pokušajima,
- hvalite dete,
- objasnite detetu da je redovnost na treninzima i istrajnost u određenom sportu preduslov za uspešnost u istom.