Početna selekcija i uključivanje djece u bavljenje nogometom

Bajus, Srđan

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:406230

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Srđan Bajus

POČETNA SELEKCIJA I UKLJUČIVANJE DJECE U BAVLJENJE NOGOMETOM

(diplomski rad)

Mentor:

Doc.dr.Valentin Barišić

Zagreb, rujan 2015.

POČETNA SELEKCIJA I UKLJUČIVANJE DJECE U BAVLJENJE NOGOMETOM

SAŽETAK

Rad predstavlja pojedine programe te samu nogometnu igru u kineziološkoj i antropološkoj analizi. No, primarni cilj rada je uključivanje djece u nogomet odnosno bavljenje nogometom. Rad prikazuje i samu selekciju uz pojašnjenja. Uz uključivanje djece u nogomet neizbježno je i pratiti rast te razvoj djece uz tjelesne aktivnosti. Rad prikazuje i samu selekciju djece te povezanost djece i nogometa. Predstavljene su i pojedine škole nogometa te je opisan i hipotetski model selekcije.

Ključne riječi: djeca, nogomet, selekcija, škola nogometa

APPLICATION OF DIFFERENT FOOTBALL GAMES WITH PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

The work represents the individual programs, and ultimately the football game in kinesiology and anthropological analysis. However, the primary aim of the study was the inclusion of children in football or engage in football. The work presents the very selection with explanations. With the inclusion of children in football is inevitable and monitor the growth and development of children with physical activity. The paper presents the very selection of children and the connection between children and football. The work presents some soccer schools and describes the hypothetical model of the selection.

Keywords: children, soccer, selection, soccer school

S A D R Ž A J **Stranica:**

1. UVOD…….....1
2. KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE …….....2
2.1. Antropološka analiza nogometne igre…….....2
2.2. Strukturalna analiza nogometne igre…….8
2.2.1. Analiza faze napada.....……10
2.2.2. Analiza faze obrane….....……13
3. SELEKCIJA U NOGOMETU…….…16
4. TJELESNA AKTIVNOST (RAST I RAZVOJ DJECE)……..17
4.1. Rast i razvoj djece.....……...18
5. SELEKCIJA I UKLJUČIVANJE DJECE U NOGOMET 21
6. PRIMJERI RADA SVJETSKIH NOGOMETNIH ŠKOLA……....27
7. HIPOTETSKI MODEL SELEKCIJE I UKLJUČIVANJE DJECE U BAVLJENJE NOGOMETOM…….……...30
8. ZAKLJUČAK……...32
9. LITERATURA……..33

1. UVOD

Kako bi se u budućnosti spriječilo stvaranje pretilosti među djecom i kako bi se na što bolji i kvalitetniji način odabrala djeca s prepoznatljivim talentom potrebno je organizirati uključivanje djece u nogomet a time i selekciju nakon nekog vremena. Teško je u današnje vrijeme pridobiti pozornost djece ponajprije zbog načina života kakvog ga većina ljudi vodi, a time i vrše utjecaj na djecu koja se sve sličnije ponašaju. Stoga je potrebno uključivati i pridobiti pozornost djece kako bi se ponajprije bavili aktivnostima te tjelesno razvili.

Nogomet u ovoj cijeloj priči djeluje kao najadekvatniji model s najvećom mogućom primjenom. Popularizacijom sporta ponajprije nogometa, javljaju se ogromna zanimanja a ponajprije i navijanja, te se u ovoj priči sami profesionalni nogometaši mogu priključiti te kao oličenje djeci i kao najbolji primjer uspjeha nakon teškog i mukotrpnog treniranja. Nogomet sam po sebi izvlači različite značajke kod djece, nogomet sam po sebi ima široki izbor, različite metode te različite načine kod samoga treninga ali i kod igre. Djeca prepoznaju što zapravo žele i što zapravo mogu te se time uključe u bavljenje nogometom.

Treba napomenuti da su sve metode kod treninga definirane za pojedine skupine djece po godinama, što znači da djeca većinom rade ono što je namijenjeno njihovom uzrastu, tako djeca imaju kvalitetan trening ali se i stignu bez problema regenerirati do sljedećega, gdje zdrava prehrana igra najvažniju ulogu.

2. KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA NOGOMETNE IGRE

Nogometna igra se može analizirati s različitih stajališta. Za nogomet treba naglasiti da je to u prvom redu sport ali i igra, te dvije osobine posjeduje nogomet, u igrama se obično rukuje nekim predmetom bilo nogom ili rukom koji treba ovladati, postići nadmoć nad protivnikom, što se u krajnjoj mjeri registrira podacima ili poenima. Nastanak sportskih igara veže se uz elementarne igre. Sportske igre su sa vremenom dobile čvrsta, standardna pravila i određenu organizaciju sa strogo podijeljenom ulogom igrača.

Nogometna igra se može razmatrati na temelju antropološke i kineziološke analize. Anatomsko-fiziološka i strukturalna analiza nam daju informacije o zahtjevima s kojima su nogometaši suočeni tijekom natjecateljske aktivnosti.

Nogomet kao sportsku igru karakteriziraju opće zakonitosti koje vrijede za sve igre, ali ipak on ima i svoje specifičnosti. Specifičnosti nogometne igre proizlaze iz pravila, sadržaja nogometne igre, utjecaja nogometne igre na osobine igrača te sredine u kojoj se nogometna igra upražnjava. Pravilnom primjenom igara u nogometu izbjegava se jednoličnost i gubitak interesa za trening. Nogometaš mora biti zainteresiran za sadržaje treninga, a to se najefikasnije postiže pravilnom primjenom igara.

Kineziološka i antropološka analiza nogometne igre (strukturalna, fiziološka, anatomska) daje nam informacije o zahtjevima s kojima su nogometaši suočeni tijekom natjecateljske aktivnosti. Igrači koji su dobro fizički pripremljeni bit će u stanju efikasno rješavati nogometne zadaće tijekom svih devedeset minuta utakmice.

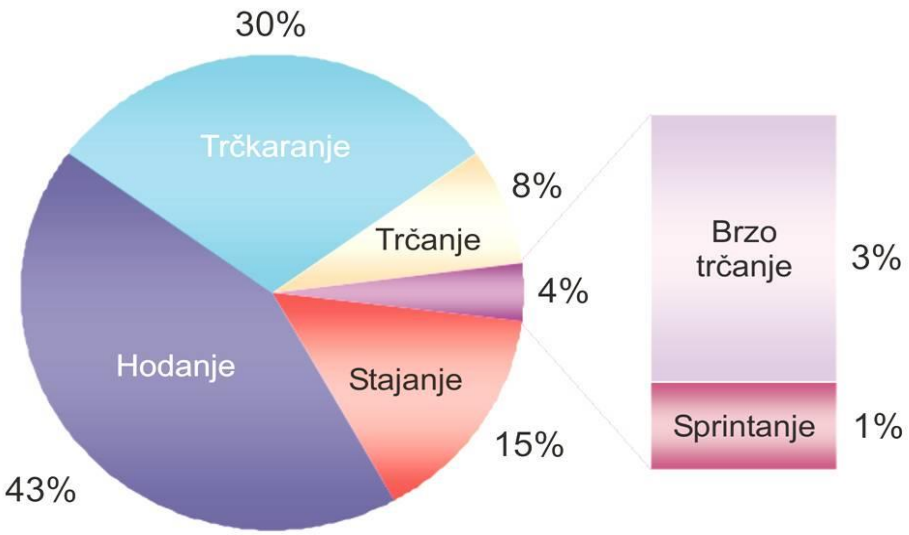
2.1. Antropološka analiza nogometne igre

Nogometna igra zahtijeva visok stupanj razvijenosti tjelesnih sposobnosti igrača. Tijekom nogometne utakmice nogometaši izvedu veliki broj različitih kretnji sa loptom i bez, gdje se nepredvidivo izmjenjuju intervali visokog i niskog intenziteta rada, kao i njihovo

trajanje. Nogomet za razliku od nekih drugih timskih i individualnih sportova ne zahtijeva izrazito specifičnu tjelesnu građu, te je prisutna velika razlika u visini i tjelesnoj masi, odnosno vrhunski nogomet mogu igrati izrazito niski ali i visoki igrači. Kao prosječna tjelesna visina uzima se 181 cm, dok je prosječna masa 75 kilograma. U prosjeku vratari i središnji braniči su nešto viši. Postotak tjelesne masti kreće se u rasponu od 9 – 12 %. Tijekom jedne utakmice igrači izvedu 1200 – 1400 različitih promjena aktivnosti, mijenjajući ih svakih 4-6 sekundi. Veliki broj aktivnosti koje igrač izvodi tijekom nogometne utakmice odvija se bez lopte, te na aktivnosti igrača bez lopte otpada 95% efektivnog vremena igre. Često kao globalni pokazatelj fizičkih zahtjeva nogometne igre (ali i ukupnog fizičkog rada nogometaša) koristi ukupna prijeđena udaljenost tijekom utakmice. Tako danas vrhunski nogometaši u prosjeku pređu između 10 i 13 kilometara, a vratari 4 kilometara. Kod vrhunskih mladih igrača (U 19 i U 20) te se vrijednosti kreću između 9.5 i 11.5 kilometara, U12 oko 6.2, U15 oko 7.1, U17 oko 8.6 kilometara. (Marković i Bradić, 2008)

Budući da nogometaši neprestano mijenjaju brzinu kretanja, potrebno je ukupnu prijeđenu udaljenost podijeliti na određene kategorije (prikaz 1).

Prikaz 1. relativno trajanje (postotak) različitih aktivnosti kod vrhunskih nogometaša tijekom igre (Marković i Bradić, 2008)

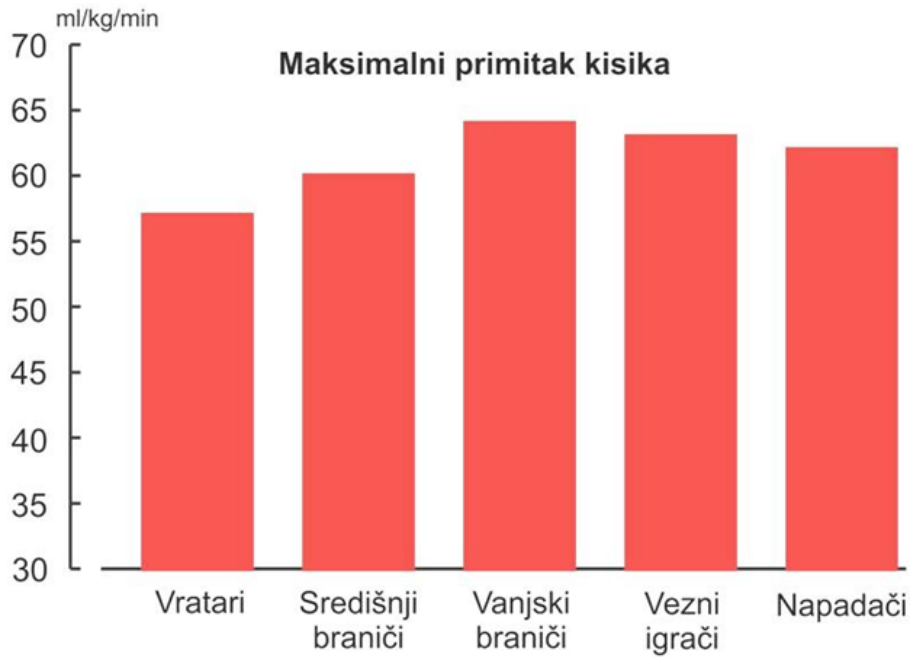


Prosječno tijekom utakmice vrhunski nogometaš napravi oko 30-35 sprintova, pri čemu svaki sprint traje oko 2 sekunde, a najčešća udaljenost koju prijeđe je 10-15 metara. Igrač izvede 15-20 duela s protivnikom, oko 10 skokova i udaraca glavom, 40-50 kontakata s loptom, te oko 20 driblinga i 30 dodavanja, 600-800 različitih okreta (manje od 90 stupnjeva), te 40 naglih zaustavljanja (Marković i Bradić, 2008). Na temelju navedenog, nogometaši moraju imati visoku razinu razvijenosti funkcionalno-motoričkih sposobnosti kako bi ostvarivali vrhunske rezultate.

Vrlo je bitno analizirati fiziološko opterećenje tijekom nogometne utakmice, odnosno ono što se događa u tijelu nogometaša, stvarno unutrašnje opterećenje. Jedan od najjednostavnijih i najčešće korištenih načina procjene fiziološkog opterećenja igrača na terenu tijekom utakmice, ali i u treningu jest srčana frekvencija. Vrlo je bitno, kada se govori o srčanoj frekvenciji, da se vrijednosti opterećenja iznose u relativnim jedinicama, odnosno u postocima. Tijekom nogometne utakmice relativna srčana frekvencija iznosi u prosjeku 85% od maksimalne frekvencije srca., a varira između 75-100% FS. S obzirom da se tzv. anaerobni prag nalazi, odnosno postiže pri 80-90% FS, znači da je intenzitet nogometne igre odgovara anaerobnom pragu.

Kada govorimo o još nekim pokazateljima opterećenja tijekom nogometne utakmice, valja spomenuti da u prosjeku nogometaš potroši u jednoj utakmici 330 litara kisika i 1650 kcal (Marković i Bradić, 2008). Kada govorimo o važnosti pojedinih sposobnosti moramo napomenuti da značajnu ulogu imaju funkcionalne sposobnosti odnosno aerobna izdržljivost. Za nogometaša nije cilj razvijati aerobnu izdržljivost do krajnjih granica, veće je bitno da ima razvijen aciklički oblik aerobne izdržljivosti, jer se ipak nasumično kreće po terenu s obzirom na poziciju i trenutnu situaciju. Kao pokazatelj razvijenosti aerobne izdržljivosti uzima se primitak kisika, koji je u visokoj korelaciji sa pretrčanom udaljenošću na terenu, odnosno igrači sa višim primitkom kisika u prosjeku pretrče više metara tijekom nogometne utakmice. Prosječne vrijednosti primitka kisika nogometaša kreću se između 60-65 ml/kg/min. S obzirom na pozicije u igri također postoje razlike, te pojedine pozicije zahtijevaju veće opterećenje od drugih (prikaz 2).

Prikaz 2. Maksimalni primitak kisika nogometaša s obzirom na poziciju u igri (Marković i Bradić, 2008).



Uz aerobnu izdržljivost u pojedinim momentima u igri značajno je angažiran i anaerobni sustav, što ukazuje na važnost treniranja i razvoja anaerobne izdržljivosti, posebno kod odraslih nogometaša. Upravo aktivnosti koje dovode do razlike između pobjede ili poraza (sprint, udarac, skok) anaerobnog su karaktera, što ukazuje na značajnost ove sposobnosti za nogomet (Marković i Bradić, 2008). Osim aerobne i anaerobne izdržljivosti, razina razvijenosti motoričkih sposobnosti značajno razlikuju uspješne od manje uspješnih nogometaša. Današnji sustavi igre zahtijevaju vrlo okretne i brze igrače. Upravo zbog toga, u sustavu treninga često je zastupljen trening brzine, agilnosti i brzine reakcije ili SAQ sustav treninga. Vrlo je bitno da igrač kvalitetno mijenja smjer kretanja, te da ima sposobnost brze uspostave ponovnog ravnotežnog položaja.

Iz strukturalne, biomehaničke i informacijske analize nogometne igre moguće je pretpostaviti da kod nogometaša prevladava specifičan kompleks antropoloških karakteristika koje su relevantne za uspjeh u nogometnoj igri, kao i da su one u međusobnim hijerarhijskim odnosima.

Za uspjeh u igri u cjelini je odgovorna konceptualna inteligencija igrača. Sposobnost upravljanja igrom podrazumijeva:

- sposobnost upravljanja globalnim informacijskim sadržajem igre, tj. sposobnost upravljanja smislom, konceptom, strategijom igre
- sposobnost upravljanja globalnim prostorno-vremenskim odnosima u igri, tj. sposobnost upravljanja tempom i ritmom igre
- sposobnost upravljanja vlastitim bio-energetskim kapacitetima i funkcionalnim stanjem u toku igre

U rješavanju motoričkog i realizaciji parcijalnih situacija u igri sudjeluje informacijska, informacijsko-motorička i energetska komponenta procesa upravljanja i regulacije koje pokrivaju različite karakteristike igrača.

Za uspjeh u nogometnoj igri postoji niz faktora koji su važni da bi se u konačnici postigao postavljeni cilj, a to je postizanje pogotka.

Neki od faktora su:

a) psihomotorične funkcije,
b) funkcije za prilagodbu okolini,
c) funkcije odlučujuće za ponašanje

a) Psihomotorične funkcije:

koordinacija što podrazumijeva sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili djelova tijela, a što se očituje brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka, tj. brzim rješavanjem motoričkih problema u prostoru i vremenu,

- **fleksibilnost** što podrazumijeva sposobnost kretanja jednog ili više zglobova u savladavanju odredenog pokreta. U nogometu važno je postići gipkost u svim dijelovima lokomotornog sustava, a naročito u donjim dijelovima tj.u nogama,

- **brzina** što podrazumijeva brzo reagiranje i izvođenje jednog ili više pokreta koja se ogleda u svladavanju što duže puta u što kraćem vremenskom roku. Osnovne sposobnosti koje pripadaju području brzine su. brzina reakcije, brzina pojedinačnig pokreta, frekvencija pokreta, startna brzina i brzinske izdržljivosti,

- **snaga** što podrazumijeva sposobnost svladavanja različitih otpora. Postoje različite vrste akcijskog očitovanja ove motoričke sposobnosti kao što su: eksplozivna snaga, apsolutno maksimalna snaga, elastična i geometrijska snaga, repetativna snaga i statička snaga.

- **izdržljivost** što podrazumijeva sposobnost sportaša da trenažna ili natjecateljska opterećenja određenog inteziteta uspješno svladava što bolje.

b) Funkcije za prilagođavanje okolini:

opća inteligencija je važna kod svladavanja kompleksnih zadataka, pomaže kod snalaženja u kompleksnim situacijama, a dolazi do izražaja kod svladavanja taktičkih zadataka u igri.

- **perceptivna brzina i preciznost** omogućava brzo uočavanje u zbivanja u okolini te rješavanje istih

- **vizuelna specijalizacija** omogućava ocjenu odnosa što se tiče lopte, protivnika, suigrača i svih drugih elemenata koji utječu na igru,

verbalno razumijevanje omogućava razumijevanje govornog ili čitanog teksta što nam netko drugi prezentira. Prilikom igre nema dovoljno vremena za razgovor, te je potrebno brzo i kratko prenositi informacju u smislu (tvoj je, preuzmi igrača, izađi na igrača i dr.).

- **mnemički faktor** omogučava nam pamčenje i primjenjivanje prethodnih iskustava. Igrači bi trebali biti prosječno inteligentni jer je u nogometu informacijska komponenta jako zastupljena.

c) Psihičke funkcije odlučujuće za ponašanje:

- **samodominacija** omogućava da mobiliziramo veliku energiju i savladavamo dugotrajne napore. Igrači taj faktor moraju posjedovati izražen u većem obimu (jer često dolaze u situaciju kada su npr. zadnji igrači obrane i kada nakon duela u zraku ili na zemlji moraju iznijeti osvojenu loptu iz zone obrane i uposliti igrače u veznoj liniji ili napadače)

- **ekstraverzija** predstavlja povišenu aktivnost, razgovorljivost, veselost, društvenost i sposobnost uklapanja u kolektiv,

- **agresivnost** je sklonost prema ispadima, napadanju i ostalim oblicima ponašanja koji se sukobljavaju s normalnim odnosima. Agresivnost je potrebna u nogometu i trener je treba usmjeriti u pozitivnom smislu da koristi u igri.

- **aksioznost** je sklonost strahu nesigurnosti i tjeskobi. Igrači ne bi smjeli imati sklonost prema aksioznosti, a ako se ista pojavi treba trenirati u situacionim vježbama da dobiju sigurnost u igri i duelu,
- **frustaciona tolerancija** koja je povezana s dominacijom i predstavlja sposobnost podnošenja poraza i neuspjeha.
- **motivacija** je sve ono što nas navodi na određene aktivnosti.

Motivi se mogu podijeliti na biološke i socijalne. Biološki su oni koji nas tjeraju na održavanju vrste, na strah, na bijeg, borbu kao i one koje nas tjeraju na potrebu za igrom i kretanjem. Socijalni su oni koji kod nas pobuđuju potrebu za afirmacijom, dominacijom i dr. Motivacija je vrlo važna u najavljivanju značenja utakmice vezano za mjesta na tablici, kao i sama igra obrambenih igrača u odnosu na navalne igrače ako su oni bolji ili kvalitetniji. Kada govorimo o antropološkim karakteristikama igrača tada možemo reći da prednost ima atletska građa tj. odgovarajuća optimalna masa tijela zbog raznih duela na tlu i u zraku, a i prilikom snažnih udaraca nogom i glavom dolazi do izražaja upravo konstitucija igrača. Lokomotorni aparat nogometaša je podvrgnut izvanrednim opterećenjima, pa on mora posjedovati i izvanrednu otpornost u svim segmentima lokomotornog aparata, a naročito u zglobovima, mišićima i vezivnom tkivu karlično-bedrenog sustava i donjih ekstremiteta.

2.2. Strukturalna analiza nogometne igre

Strukturalna analiza omogućava uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike.

Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturalnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice. Analiza aktivnosti igrača u igri rješava osnovne tipične situacije, ali i atipične situacije u nogometnoj igri.

Takav višestruki kompleksitet tipičnih situacija u nogometnoj igri karakterizira struktura gibanja cikličkog i acikličkog tipa.

Situacije u nogometnoj igri neprekidno se mijenjaju, mijenjaju se faze napada i faze obrane, mijenjaju se intenziteti strukture gibanja. Rješavanje situacija u nogometnoj igri usko je povezano s odgovarajućim strukturama gibanja. S obzirom na igračku poziciju igrači izvode različito učestale aktivnosti tijekom igre (prikaz 3).

Prikaz 3. Rezultati različitih aktivnosti igrača prema pozicijama (prema Verheijenu, 1997.)

	uklizavanja	**skokovi**	**udarci**	**dueli**	**ukupno**
Obrambeni igrači	9x	15x	24x	34x	82
Vezni igrači	6x	11x	37x	56x	110
Napadači	6x	17x	32x	36x	91

Najveću energetsku potrošnju izazivaju trčanja nogometaša, zatim skokovi i dueli, snažni udarci po lopti nogom i glavom. Obzirom na te aktivnosti najveću energetsku potrošnju imaju igrači sredine terena. Pozicijsku specifičnost treba uvažiti te integrirati unutar planiranja i programiranja kondicijske pripreme. Pozicija i pozicijske zadaće diktiraju opterećenja igrača. Jedino uvažavanjem specifičnosti igračkih mjesta u timu i individualnih osobitosti igrača moguće je podići nivo funkcionalno motoričkih sposobnosti do maksimuma. S obzirom da trčanja izazivaju najveću energetsku potrošnju nogometaša potrebno je prikazati koji igrači imaju najveći ukupni fond kretanja tijekom jedne utakmice (Prikaz 4).

Prikaz 4: Rezultati različitih opterećenja igrača prve nizozemske lige (prema Verheijenu, 1997.)

	hodanje	**Kaskanje**	**trčanje**	**sprint**	**ukupno**
Obrambeni igrači	3,2 km	2,0 km	1,4 km	1,4 km	8,4 km
Vezni igrači	2,6 km	5,2 km	1,8 km	1,1 km	10,9 km
Napadači	3,4 km	2,0 km	1,6 km	1,8 km	9,8 km

Strukturalna analiza omogućuje uvid u faze igre, strukture kretanja, substrukture i strukturalne jedinice tehnike i taktike. Osim strukture tehničko-taktičkih elemenata, strukturalnom analizom dobivamo informacije o ponavljanju različitih načina kretanja bez i s loptom tijekom nogometne utakmice. Analiza aktivnosti igrača u igri rješava osnovne tipične situacije ali i atipične situacije u nogometnoj igri. Takav višestruki kompleksitet tipičnih situacija u nogometnoj igri karakterizira struktura gibanja cikličkog i acikličkog tipa. Situacije u nogometnoj igri neprekidno se mijenjaju, mijenjaju se faze napada i faze obrane, mijenjaju se intenziteti strukture gibanja. Rješavanje situacija u nogometnoj igri usko je povezano s odgovarajućim strukturama gibanja. Posebno treba istaknuti procjenu vremensko-prostornih odnosa koje igrač mora pri rješavanju situacija sinkronizirati, a naročito vremenske i prostorne odnose sa gibanjem lopte, zatim protivnikom, te pri tome poštivati pravila nogometne igre.

Sa stajališta strukturne analize, postoje tri područja igre: faza napada, faza obrane i tranzicija, a u svakoj od tri navedene faze tijeka igre postoje određene pod faze i tipične situacije. Svaka faza tijeka igre ima konkretna obilježja s vrlo specifičnim i precizno definiranim ciljevima unutar složenog taktičkog kolektivnog djelovanja, što potvrđuje da je nogomet igra visokog stupnja taktičke složenosti.

2.2.1. Analiza faze napada

Različiti pristupi u analizi nogometne igre odnose se na analizu sa stanovišta strukture igre. U fazi napada sudjeluju igrači koji koji napadaju, te protivnički igrači koji ometaju organizaciju i realizaciju napada. Strukturalna analiza igre podjeljena u tzv. zone odvijanja napada, koje možemo pratiti kroz vertikalne i horizontalne odnose provođenja napada.

Osim ove dvije osnovne strukture razlikujemo i neke podstrukture (podfaze). Tako su za fazu napada karakteristične:

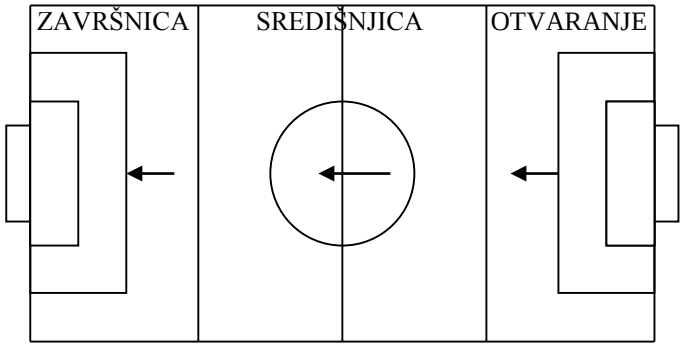
1. faza otvaranja (podfaza)
2. faza središnjice (podfaza)
3. faza završnice (podfaza)

Gledajući provođenje faze napada kroz vertikalne odnose, fazu napada djelimo na tri podstrukture (podfaze):

faza otvaranja koja je vezana za oduzimanje lopte i istovremeno započinjanje faze napada na vlastitoj polovici terena, najčešće unutar vlastitih 40 m

- **faza središnjice** kao pripremni dio faze napada prije ulaska u završnicu, a može se locirati oko sredine terena i do 20 m u polju protivnika
- **faza završnice** koja je najvažniji dio faze napada iz kojeg ugrožavamo protivnički gol, a započinje na oko 35 metara od protivničkog gola. Sa stanovišta efikasnosti i svrsishodnosti završnica napada uvijek bi trebala biti okončana udarcem na gol protivnika

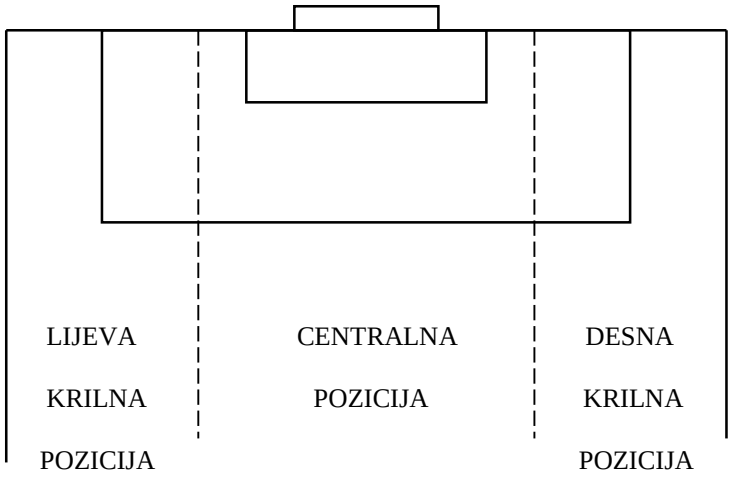
Prikaz 5: Podfaze napada



Fazu napada i njenu realizaciju pratimo i putem tzv. horizontalnih odnosa, i u tom pogledu ju djelimo na:

- napad kroz centralnu poziciju
- napad preko krilnih pozicija

Prikaz 6: Podfaza napada u tzv. horizontalnom odnosu



Dodatna podjela faze napada različite brojčane odnose za provođenje završnice (1, 2, 3,...igrača), za koju se može reći da je u korelaciji sa tzv. vremenskim odnosima. Vremenski se odnosi manifestiraju kroz različit tempo provođenja napada, te s tog gledišta napadi mogu biti progresirajući, varijabilni i regresirajući. Na taj način struktura faze napada diferencira «zone» na igralištu na kojima se ona može odvijati, što omogućuje lociranje situacije.

Unutar subfaze imamo strukturiranje na konkretne situacije. Interne odnose u situaciji čine:

- tipični brojčani odnos u situaciji
- tipične polazne pozicije u rješavanju situacija
- tipični tok akcije u rješavanju situacija

Vremenski odnosi u fazi napada manifestiraju se različitim vrstama tempa napada, a možemo ga definirati s obzirom na intenzitet i strukturu. Intenzitet može biti lagan, srednji, maksimalni. S obzirom na karakter tempa razlikujemo:

- progresivni napad (intenzitet raste)
- regresirajući napad (intenzitet pada)

- varijabilni napad- prisutne su različite kombinacije u fazi napada, odnosno, obzirom na karakter tempa:

    - progresirajući, putem kontranapada i kontinuiranog napada,
    - varijabilni napad,
    - regresirajući napad.

U fazi napada najviše dolazi do izražaja gibanje igrača u dodavanjima i primanjima lopte, a zatim vođenju, driblinzima i fintiranju. Od posebnog su značaja udarci na gol, jer se putem njih realizira finalni efekt napada. U realizaciji dinamičnosti komunikacijske mreže igrača i napada do izražaja dolaze različiti oblici trčanja igrača u funkciji otkrivanja i primanja lopte.

Udarac na gol najčešće se realizira iz dodatnih horizontalnih paraboličnih kosih lopti s krilnih pozicija (centaršut). Slična se vrsta udaraca po lopti javlja i kod dužih vertikalnih dodavanja paraboličnih lopti iz pozadine prilikom kontranapada. To je i najefikasniji oblik, jer se putem njega najkraćim putem i najbrže realizira faza napada.

2.2.2. Analiza faze obrane

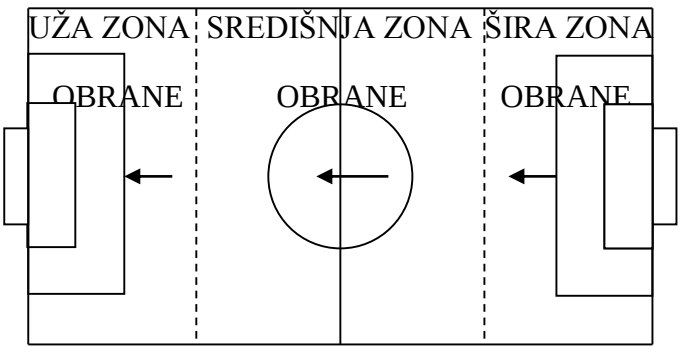
Svrha nogometne igre je da se protivnik nadigra i da se postigne gol. U nogometnoj igri između napada i obrane postoje prijelazni oblici - prijelaz iz obrane u napad i iz napada u obranu Početak obrane je onog trenutka kada protivnik dođe do lopte. Tada najbliži igrač pokušava omesti ili oduzeti loptu protivniku.

To se događa na cijeloj površini igrališta pa se faza obrane može podijeliti na:

širu zonu obrane.

- središnjicu ili središnju zonu obrane
- užu zonu obrane.

Prikaz 7: Podfaze obrane



Šira zona obrane

Obuhvaća prostor od protivničkog gola do četvrtine igrališta pred protivničkim golom. To je način igre gdje se pokušava lopta osvojiti 25-30 m od gola protivnika tj. na polovici protivnika. Kada se «juri» rezultat može se igrati presing na loptu i igrače gdje nakon osvojene lopte vrlo brzo se dolazi u završnicu. Poluaktivna igra podrazumijeva povlačenje prema polovici igrališta.

Središnja zona obrane

Obuhvaća prostor od četvrtine igrališta pred protivničkim golom do četvrtine igrališta pred vlastitim golom. Podrazumijeva vraćanje svih igrača oko polovice igrališta ili u vlastitu polovicu gdje se ekipa brani zonskim načinom pokrivanjem prostora i igrača. U tom dijelu terena može se trenutno primjenjivati i presing kao faktor iznenađenja.

Uža zona obrane

Obuhvaća prostor od vlastitog gola do četvrtine igrališta do četvrtine igrališta pred vlastitim golom. Igra se na vlastitoj polovici terena i to na oko 25-30 m od vlastitog gola. Može se izdvojiti par načina i to: - čovjek-čovjeka, zonski način obrane, kombinirani način i sl., a što je detaljnije opisano u nastavku ovog rada.

Daljnja analiza podfaza odnosi se na tipične situacije koje lociramo kroz prostorne parametre u vertikalnim i horizontalnom odnosima. Kretanja igrača u fazi obrane uvjetovano je kretanjem protivničkih napadača. Adekvatno suprostavljanje iziskuje pretežno kretanje unazad i bočno (tzv. bekovski ples), uz veliku frekvenciju rada nogu, te čestu promjenu smjera kretanja.

Oduzimanje lopte protivniku može se vršiti na nekoliko načina:

guranjem ili izvlačenjem lopte

- duel igrom na zemlji ili zraku
- uklizavanjem (prednje ili bočno)

- presjecanjem lopti (niske, poluvisoke i visoke)

Način djelovanja i provođenja igre u fazi obrane određuje se u odnosu na :

mogućnost vlastitog igračkog kadra

- napadačku mogučnost protivnika
- vrstu napada vlastite momčadi

Tako možemo ovisno o mjestu prekida protivničkog napada i oduzimanja lopte, primjenjivati različite vrste obrana:

aktivna obrana se primjenjuje ako se želi oduzeti lopta već na protivničkoj polovici tj. široj zoni obrane, a nakon toga primjeniti direktan ulazak u završnicu

- **poluaktivna obrana** podrazumjeva vračanje u vlastitu polovicu uz ometanje protivnika, te oduziomanje lopte oko sredine igrališta
- **pasivna obrana** zahtjeva vraćanje u vlastitu polovicu gotovo bez ometanja, odnosno brže vračanje u užu zonu obrane gdje se oduzima lopta

Ovisno o načinu pokrivanja protivnika možemo primjenjivati:

obrana «čovjek-čovjeka» ili striktno individualno pokrivanje

- zonska obrana ili prostorni oblik pokrivanja
- kombinirana obrana ili mješovito pokrivanje

Obzirom na sve striktnije pokrivanje igrača u većoj mjeri dolaze do izražaja dueli igrača na tlu i u fazi leta lopte.

3. SELEKCIJA U NOGOMETU

Selekcija je neprestani proces i vrijedi za sve uzraste nogometaša. Prva selekcija, osnovna, radi se već u uzrastu od 8 - 10 godina, a svaka druga je dodatna selekcija koja služi kvalitetnom popunjavanju starije uzrasne kategorije. Zbog specifičnih karakteristika svake pojedine uzrasne kategorije, nepotrebno je raditi cjelokupni igrački karton sve do uzrasta od 16 - 18 godina. Parcijalni igrački karton specifičan je za svaku uzrasnu kategoriju od 8 - 10 godina do 14 - 16 godina.

Kriteriji za selekciju nogometaša su:

1. igračke kvalitete

- snaga
- osjećaj za vrijeme, loptu, igru, prostor;

2. psihičke kvalitete

- psihička stabilnost u svim situacijama;

3. odgojne osobine

- poslušnost stručnog kadra, prihvaćanje savjeta

4. psihomotorne sposobnosti

- psihomotorne sposobnosti većih razmjera, redovna disciplina treninga;

5. funkcionalni kapaciteti

6. kontinuirana igra

7. režim života

- način života sportaša

4. TJELESNA AKTIVNOST (RAST I RAZVOJ DJECE)

Tjelesna aktivnost djece dio je općeg odgoja. Kod djece je dob kada se počinje s tjelesnim i sportskim aktivnostima poprilično bitna, odnosno potrebno je dijete odgajati u što ranijoj fazi odnosno već od malih nogu privikavati na različite navike koje uz samu tjelesnu aktivnost uključuje i ostale bitne parametre i segmente poput zdravstvenih, prehrambenih i dakako higijenskih navika. Kada se kaže potrebno je dijete privikavati i odgajati od malih nogu misli se na faze od 4 do 6 godina odnosno face pred polaska u školu, jer u toj dobi se razvija koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta, stoga je neophodno djecu na pravi i kvalitetan način usmjeravati u razne oblike tjelesne ili sportske aktivnosti koje ujedno i pridonose sveukupnom razvoju i rastu djeteta. Kao što je poznato djeca predškolske dobi kreću se veći dio dana i već na taj način raznim oblicima kretanja, hodanja, skakanja, penjanja i slično sudjeluju u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima.

Tjelesne i sportske aktivnosti djece može se podijeliti na nekoliko dobnih skupina:

- najmlađa, koja obuhvaća djecu do 3 godine,
- mlađa, koja obuhvaća djecu od 3 do 4 godine,
- srednja, koja obuhvaća djecu od 4 do 5 godina,
- starija, koja obuhvaća djecu od 6 do 7+ godina.

Svaka dobna skupina okarakterizirana je s obzirom na odabir tjelesne ili športske aktivnosti, načinom pristupanja djeci i načinom provedbe tjelesne ili sportske aktivnosti. Najbitnije je napomenuti da jedino profesionalni stručni kadar (odgajatelji i kineziolozi) mogu provoditi tjelesne ili sportske aktivnosti s obzirom na određenu dob djece. Svaki dobni period ima svoje zakonitosti kojih se treba pridržavati, te aktivnosti koje treba kod djece poticati.

Velik broj trenera radi sa djecom ili mladim sportašima u različitim klubovima ili fitness centrima. Ti treneri moraju biti kvalitetni i dobro poznavati značajke dobnih kategorija sa kojima rade da bi mogli postići željene ciljeve, a da pritom ne utječu negativno na zdravlje, te rast i razvoj djece. Treneri koji rade sa djecom ne smiju ih tretirati kao umanjene odrasle sportaše jer na taj način može doći do velikih pogrešaka u treningu. Djeca imaju drugačije kapacitete i drugačije se adaptiraju na vježbanje tj. drugačije reagiraju na trenažne podražaje i kineziološke operatore.

Kod djece iste dobi mogu postojati velike razlike u antropološkim karakteristikama, morfologiji tijela, te motoričkim i funkcionalnim sposobnostima zbog različite brzine biološkog razvoja. Sve do naglog mladenačkog rasta i razvoja, dječaci i djevojke su po svojim karakteristikama slični. Nakon toga je vidljivo da dječaci imaju duže ruke i šira ramena dok djevojke imaju užu zdjelicu i niži centar težišta tijela. Veći gornji dio tijela dozvoljava veću mogućnost razvoja tih mišića. Vježbanje neće niti povećati niti zaustaviti rast u visinu nego će povećati gustoću kostiju povećavajući mineralni depo i time pozitivno djelovati na djecu sportaše.

4.1. Rast i razvoj djece

Kako djeca postaju veća i razviju veći broj mišića, njihove tjelesne sposobnosti će se također poboljšati. Treneri trebaju znati da će djeca rasti bez obzira da li ih trenirali ili ne. Zbog toga trebaju razvijati vještine koje će u budućnosti predstavljati prednost za dijete sportaša. Za djevojčice i dječake se vidi ujednačen napredak od 6 do 18 godine. Za vrijeme puberteta dječaci pokazuju veće vrijednosti rezultata u testovima usmjerenih na gornji dio tijela. Nakon puberteta je također razlika između dječaka i djevojčica u testovima brzine (50 metara sprint) ili eksplozivne snage (skok udalj s mjesta) i srednje trajnoj izdržljivosti (trčanje na 1, 5 kilometar).

Kao razvoj motorike razumijevamo djetetovu sve veću sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a koje su vidljive u usavršavanju držanja tijela (posturalne kontrole), kretanja (lokomocije) i baratanja predmetima (manipulacije).

U prvoj godini života u dojenčeta ćemo lako uočiti refleksne i stereotipne pokrete. Refleksi su automatske reakcije na određene podražaje. Krogh (1994) navodi da je u malih beba zabilježeno 27 različitih refleksnih reakcija (npr. žmirkanje, sisanje, kašljanje, zijevanje itd.). Stereotipni pokreti nisu reakcija na vanjski podražaj, niti imaju neku vidljivu svrhu. Njih je u beba zabilježeno 47 različitih vrsta (ritanje, mahanje, ljuljanje itd.).

Ove refleksne i spontane aktivnosti oko četvrtog mjeseca života sve više će zamijeniti slični, ali voljni pokreti. Sve je to dakako usko povezano sa sazrijevanjem središnjeg živčanog

sustava te razvojem osjetila i percepcije. Prisutnost, odsutnost, kao i razvojni tijek refleksnih reakcija važan je pokazatelj neurološkog sazrijevanja i indikator razvoja složenijih funkcija mozga. Naime, moguće je predvidjeti neke teškoće u razvoju ako se refleksni pokreti ne integriraju u očekivanom vremenu u voljne pokrete, koji čine višu razvojnu razinu. Razlog izostanka te integracije može biti oštećenje u porodu, bolesti i povrede, kao i teže zanemarivanje djeteta

Motorički razvoj događa se određenim redoslijedom u skladu s razvojnim načelima. Upravljanje voljnim pokretima dijete započinje kontrolom pokreta glave i vrata, pa postupno preko voljnih pokreta rukama napreduje do voljnih pokreta nogama (cefalokaudalno načelo). Drugi smjer razvoja kontrole voljnih pokreta je od sredine trupa prema ekstremitetima, tj. dijete najprije kontrolira i upravlja pokretima ruku iz ramena, kasnije pokretima iz lakta i konačno pokretima šake i prstiju (proksimodistalno načelo). U prvoj i drugoj godini razvijaju se rudimentarna ponašanja koja uključuju osnovne voljne aktivnosti: pokretanje glave i gornjeg dijela trupa, prevrtanje, sjedenje, puzanje, stajanje i hodanje. Te motoričke vještine pojavljuju se u sve zdrave djece upravo tim redoslijedom i u prilično predvidivoj dobi. Razlog tome je slijed i tempo razvoja živčanog i mišićno-koštanog sustava. Dijete, motivirano da djeluje, iskoristit će uvjete okoline i stjecati prva iskustva o sebi, svojem tijelu i svojim pokretima, o predmetima, prostoru i ljudima (Vasta i suradnici, 1998). Tako će se razvoj motorike i razvoj spoznaje uzajamno podržavati. Važno je reći da u tom ranom periodu života na razvoj motorike prvenstveno utječe neurološko sazrijevanje, te da "učenje" djeteta da npr. hoda neće imati efekte prije nego je dijete za to sazrelo. Ipak, za normalan psihomotorni razvoj potrebno je i iskustvo, tj. dijete treba imati dovoljno prilika za dodire s fizičkom okolinom i slobodnim kretanjem u okviru njegovih mogućnosti. Rane motoričke aktivnosti čine temelj za razvoj osnovnih pokreta i prirodnih oblika kretanja koji se pojavljuju u dobi između druge i sedme godine.

U osnovne pokrete Vasta i suradnici (1998) ubrajaju tri skupine pokreta:

- kretanje (hodanje, trčanje, skakanje, preskakanje, poskakivanje i penjanje)
- održavanje ravnoteže (držanje glave, savijanje, istezanje, okretanje, njihanje, kotrljanje, izmicanje i hodanje po gredi)
- baratanje predmetima (bacanje, hvatanje, udaranje i šutiranje).

Osnovni pokreti temelj su motoričkih vještina i pojavljuju se po pravilu u sve djece. Njihovo daljnje usavršavanje nastavlja se u školskoj dobi. Oni su temelj i za sportske vještine. Prema Vasta i sur. (1998) od prvih pokušaja djeteta u izvođenju osnovnih pokreta do zrele skladne radnje prođe i do tri godine, pa zato djetetu treba dovoljno vremena i prostora da prakticira, vježba i tako usavršava svoje motoričke vještine.

Temeljne vještine se razvijaju preko tri faze: u početnoj fazi se postiže gruba koordinacija i osnovni tijek kretanja

– dijete pokušava izvesti sklop pokreta, ali mu nedostaju pripremne i završne komponente; u osnovnoj ili prijelaznoj fazi postiže se fina koordinacija i diferencijacija pokreta

– dijete ima više kontrole nad potrebnim pokretima, ali svi oni još ne čine povezanu cjelinu; i tek u zreloj fazi se postiže stabilizacija

– svi sastavni dijelovi-pokreti postaju dobro uklopljeni u skladnu i odrješitu radnju, tj. vještinu (npr. bacanje lopte).

Treba biti pažljiv tijekom vježbanja jer su kosti u razvoju iznimno osjetljive na stres, pogotovo na ponavljajuće opterećenje. Razlog tome su epifizne ploče koje su osjetljive dok se rast i razvoj ne završi. Poput kostiju, mišićni rast je također neujednačen. Mišićna masa se povećava ravnomjerno do puberteta u kojem se kod dječaka pojavljuje ubrzani mišićni rast. Dešava zbog povećanja količine testosterona koji povećava sintezu proteina te na taj način dovodi do povećanja mišićne mase. Kod djevojčica je mišićni rast puno manji. Hormonalne promjene u pubertetu se dešavaju i u odnosu na količinu potkožnog masnog tkiva. Prije puberteta dječaci i djevojčice imaju sličnu količinu potkožnog masnog tkiva koja se kreće 16 – 18%. Nakon puberteta zbog veće razine estrogena djevojčice imaju veću količinu masnog tkiva i one se kreće oko 25%.Sportašice teže da je ta količina oko 18%. Kroz pregled istraživanja vidljivo je da se jakost kod djece može poboljšati treningom sa različitim otporima. Istraživači su pokazali poboljšanje u izokinetičkoj jakosti kod jedanaestogodišnjih dječaka u vrijednostima 18 – 37%. To se dogodilo kroz provođenje treninga u trajanju od 14 tjedana. Nije bilo nikakvih ozljeda lokomotornog sustava ili narušavanja rasta i razvoja. To pokazuje da je trening jakosti siguran za djecu.

5. SELEKCIJA I UKLJUČIVANJE DJECE U NOGOMET

Kod selekcije i uključivanje djece u nogomet potrebno je navesti više stvari, najvažnija od svega je pojam uključivanje djece u nogomet, odnosno ako se pri odgoju djeteta pazi na razvoj motoričkih sposobnosti i tretira dijete na zdrav način postoje veće mogućnosti za ostvarivanjem interesa kod djece mlađih dobnih skupina. Kada se dijete navikne na zdrav način života i svakodnevne rekreacije, razumljivo je da toj rekreaciji treba pridodati još nešto, a tu je nogomet idealan sport zbog samoga interesa starijih djeca postaju zainteresiranija a time se i sve više ostvaruje želja za bavljenjem nogometom. Kod najmlađih dobnih skupina nogomet predstavlja jednu rekreaciju te zanimaciju na najvišoj razini, no kada djeca malo porastu i uđu u kritičnu kategoriju od 9 godina, tada kreće pravi mentalni razvoj uz sam razvoj motoričkih sposobnosti.

Treba naglasiti da do 9 godine ili ispari interes za bavljenje nogometom ili ojača, a time onda stvari postaju ozbiljnije, jer se dijete počinje baviti nogometom u jednoj ozbiljnijoj fazi a jedno ide s drugim i tako dijete počinje trenirati po svim pravilima škole nogometa, te redovno dolaženje na trening predstavlja jednu ozbiljnost djeteta a time i preuzimanje zdravih navika. Nogometni sadržaji mogu imati značajan utjecaj na razvoj funkcionalno – motorički sposobnosti djece predškolske dobi. Od najjednostavnijih sadržaja koji uključuju rad na elementarnoj tehnici, pa do složenijih igara primjerenih za pojedinu dob predškolskog uzrasta. Kroz tehničke elemente kretanja igrača bez lopte, djeca uče pravilnu tehniku kretanja, odnosno uče kako pravilno trčati. Bitno je da igre ili elementi koji se izvode sadržavaju u sebi elemente kretanja bez lopte kao što su pravocrtna kretanja, vijugava kretanja, cik – cak kretanja, startna kretanja, odraze, doskoke i okrete i to po mogućnosti u svim smjerovima, odnosno oko svih osi i u svim ravninama. Nadalje, prilikom elemenata koji uključuju češći kontakt s loptom, vrlo je bitno da djeca razvijaju svoje sposobnosti kroz različite načine vođenja lopte, udaraca po lopti, primanja. Samo ovakvim kvalitetnim i optimalno određenim sadržajima moguće je utjecati na višestrani razvoj djece predškolske dobi kroz nogometne sadržaje neovisno da li se radi o izolirajućim tehničkim elementima ili o igrama kojih su ti elementi sastavni dio. Značajan doprinos navedenih sadržaja kod djece predškolske dobi treba biti usmjeren na razvoj koordinacije, brzine, jakosti, ravnoteže, fleksibilnosti i izdržljivosti.

Kada dijete dođe do jedne razine koja graniči selekcijskom izboru tada se radi o svakodnevnim navikama i trudom za postizanjem dobrih rezultata. Postoje pojedine face pri

razvoju mladih nogometaša. Te faze interpretirane su kao redoslijed programa metodike obuke tehnike nogometa.

Prva faza je faca privikavanja – mlađi početnici (U-9) popraćena različitim obilježjima te određivanjem ciljeva rada.

Razvojna obilježja:

- stadij u razvoju kada gotovo nema razlike između dječaka i djevojčica
- izražena potreba i užitak za kretanjem
- visoki natjecateljski duh
- mala moć koncentracije
- visoki stupanj osjetljivosti
- problemi u sagledavanju prostora i vremena
- "ja i lopta", početak interesa za drugog
- snažan, nekritičan odnos prema odraslim «uzorima»
- poteškoće u koordinaciji
- nerazvijena muskulatura.

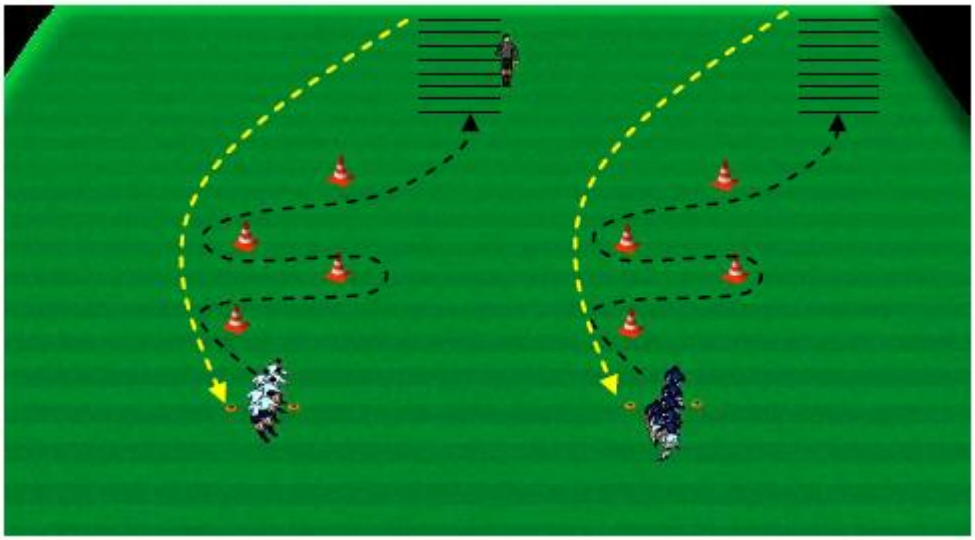
Određivanje ciljeva rada:

- omogućiti sveukupno (univerzalno) sportsko iskustvo
- adaptacija na sustavne obveze
- uspostavljanje radnih navika i odnosa prema treniranju
- razvoj i održavanje radne discipline
- urednost
- sportsko ponašanje (fair play)
- naučiti osnovne zadatke nogometne igre: »postizanje i obrana gola»
- naučiti najvažnije elemente tehnike (u početnom obliku): driblinzi, dodavanja, udarci
- naučiti mlade igrače zakonima taktičkog ponašanja
- poticati čisto uživanje u nogometnoj igri
- učiti ih izražavanju grupnog ponašanja (pomagati i primati pomoć, prihvaćati druge)
- savjetovati dodatne sportske aktivnosti u slobodno vrijeme

- kroz igru naučiti osnovna PNI: ubacivanje, sl. udarac, jedanaesterac, udarac iz kuta
- vježbanje mora zadovoljiti dječju želju za igrom, mora biti zabavno.

Nastavak predstavlja jedan primjer organizacije sadržaja rada u prikazu 8. pod nazivom poligon spretnosti, gdje je cilj razvoj koordinacije kretanja.

Prikaz 8. Prikazuje poligon spretnosti



Odvijanje zadatka:
Vježba 1: Igrači trče slalom između čunjeva i vraćaju se natrag.
Vježba 2: Igrači trče od čunja do čunja i dodiruju čunjeve rukom
Vježba 3: Igrači rade brze male korake (skip) kroz čunjeve, zatim trče preko palica i vraćaju se na početno mjesto
Vježba 4: Isto kao prethodna, ali se vraćaju kroz susjedne čunjeve, itd..

Druga faza je faza usvajanja – početnici (U-11) popraćena razvojnim obilježjima te određivanje ciljeva

Razvojna obilježja:

- Značajan napredak u preciznosti i funkcionalnosti pokreta
- Razvoj logičkog mišljenja i zaključivanja

Određivanje ciljeva rada:

- Sistematska obuka tehnike: sustavan, planiran i programiran, metodički proveden proces usvajanja pravilnog izvođenja elemenata nogometaša.

Program učenja i usvajanja tehničkog elementa provodi se određenim redoslijedom:

- objašnjenje tehničkog elementa,
- demonstracija elementa u cjelini, zatim po potrebi u dijelovima,
- izvođenje elementa lagano,
- uočavanje tipičnih pogrešaka i postupci njihova ispravljanja,
- izvođenje elementa u povećanom broju ponavljanja.

Zadaci TE pripreme bez lopte:

- osnovno kretanje (lagano trčanje),
- start i startno ubrzanje,
- cik-cak trčanje (promjena smjera) prema naprijed,
- trčanje s promjenom smjera naprijed-natrag,
- kretanje "branički ples",
- sunožni odraz,
- jednonožni odraz.

s loptom:

- Žongliranja (na podlozi i u zraku),
- Vođenja (sredinom hrpta, vanjskom i unutarnjom stranom hrpta, đonom),
- Finte i driblinzi (iskorak, navlačenje, lažni šut),
- Osnovni i specifični udarci nogom (unutarnjom stranom stopala, sredinom hrpta stopala, parabolični udarci, volej udarci),
- Udarci glavom (bez skoka i u skoku),
- Primanja i prijenosi (unutarnjom i vanjskom stranom stopala; natkoljenicom, prsima, odbijajućih lopti),
- Oduzimanja lopti.

Nakon prve dvije faze slijedi treća i najvažnija faza – faza usavršavanja – mlađi pioniri (U-13) i pioniri (U-15), popraćeno razvojnim obilježjima te određivanjem ciljeva.

Razvojna obilježja:

- Intenzivan rast i razvoj
- Izrazita sposobnost za učenje i logičko-formalno mišljenje

Određivanje ciljeva rada:

- Pravilno usvojene osnovne tehničke kretnje usavršavaju se na način da se izvođenje organizira uz kriterij jasno izraženih kondicijskih zahtjeva.

Primjer organizacije sadržaja rada:

Bez lopte

Naziv sadržaja: sprint s promjenom smjera naprijed-natrag

Cilj vježbe: razvoj brzine i izdržljivosti sprinta naprijed-natrag

Postavljanje: igrač se nalazi u sredini koridora gdje je startna oznaka, lijevo i desno od njega se nalazi određeni broj oznaka za udaljenost koje su numerirane od broja 1 pa nadalje.

Odvijanje zadatka: na trenerov znak igrač trči prema oznaci broj 1 (crta, čunj, stalak i sl.), zatim na drugu stranu prema oznaci broj 2 i tako redom dok ne ispuni zadatak do kraja

Mogućnosti:

- mjeriti vrijeme potrebno za ispunjenje zadatka
- ograničiti vrijeme izvođenja, bilježiti prijeđenu udaljenost
- odrediti način (tehniku) trčanja
- zadatak izvesti u bekovskom plesu

S loptom

Naziv sadržaja: žongliranje hrptom stopala kroz prostor

Cilj vježbe: razvoj izdržljivosti žongliranja

Postavljanje: određeni broj igrača, svaki ima loptu, nalazi se frontalno postavljen iza poprečne crte igrališta.

Odvijanje zadatka: na trenerov znak igrači kreću u osvajanje prostora žongliranjem hrptom stopala, na način da vrše dodir iz poskoka, naizmjenično lijevom i desnom nogom. Ukoliko pogriješe vraćaju se na početak. Bilježe se udaljenosti.

Mogućnosti:

- ograničiti vrijeme izvođenja, bilježiti udaljenost
- odrediti udaljenost, bilježiti vrijeme
- odrediti različite načine žongliranja
- žonglirati glavom ili drugim dijelovima tijela

6. PRIMJERI RADA SVJETSKIH NOGOMETNIH ŠKOLA

Nogomet se ubraja u najrazvijenije I najpopularnije sportske igre svijeta. U relativno kratkom vremenu postojanja i razvoja od jedne jednostavne i privlačne igre nogomet je postao "najvažnija sporedna stvar na svijetu"; lepeza njegove pojavnosti raširila se od zabave i razonode - rekreacijskog nogometa - do posla - profesionalnog nogometa. Nogomet igraju djeca, mladi i odrasli. Uz muškarce, njime se bave i žene. Igra se gotovo na svim površinama (na zemlji, travi, pijesku, betonu, asfaltu, parketu), otvorenima ili natkrivenima. U njemu sudjeluju milijuni gledatelja, navijača. Nogomet je uključen u sve javne medije, a time je prisutan gotovo u svakoj kući. S urbanizacijom nestaju livade, plaže, slobodne površine. Ulice je zauzeo sve gušći promet. Nogometni stadioni su se ogradili i postali pristupačni samo malom broju selekcionirane djece i mladeži. U gradovima je za igranje nogometa ostao samo dvorišni i, djelomično, školski prostor.

Djeci je sve više, uz slobodan prostor, počelo ponestajati i slobodno vrijeme. Povećane školske, privatne i druge obveze ostavljale su malo slobodnog vremena za bavljenje nogometom, a dječju pažnju su sve više privlačile nove mogućnosti za zabavu i razonodu. Toga su postali svjesni i nogometni klubovi, koji su počeli stvarati kvalitetnije uvjete za trening i natjecanje. Selekciju igrača nisu prepustili slučaju, već su je organizirali i pomaknuli na mlađa godišta. Uz juniore su se u klubovima pojavile i druge mlađe dobne kategorije: kadeti, pioniri, mlađi pioniri i početnici (limači). Time se osnovna selekcija s prijašnje 15.-16. godine pomaknula na 10.-11. godinu, a nerijetko i na 7.-8. godinu života. Dakle, klubovi su svojim uvjetima rada morali nadoknaditi livade, plaže i ulice. Selekcioniran je i bolji stručni kadar, obrazovan i specijaliziran za rad s mladima. Pomak je učinjen i u natjecanju, boljoj organizaciji i adekvatnom financiranju. Škole nogometa pojavile su se i pri nacionalnim savezima (primjerice, u Francuskoj), u koje su uključeni igrači mlađih selekcija s cjelodnevnim boravkom u specijalnim sportskim centrima. Takve škole davale su i daju vrhunske nogometaše. Danas u siromašnim zemljama škole nogometa održavaju razvoj nogometa tih zemalja. Njihovi najkvalitetniji igrači obično odlaze u bogatije zemlje i klubove, ali istodobno igraju za nacionalne selekcije. Iz tih razloga siromašne zemlje obično imaju slabije klubove, a jaču nacionalnu selekciju (primjerice: istočnoeuropske, južnoameričke i afričke zemlje).

Škole nogometa mogu se definirati kao sportsko-odgojne institucije u kojima stručni rad dobiva značenje organiziranog sustavnog stručno-pedagoškog rada, a naglašena je i ekonomska komponenta rada, naročito u profesionalnim klubovima.

U školama nogometa postoje tri grupacije ciljeva i zadaća - stručni, odgojni i ekonomski.
Stručni ciljevi i zadaće primarni su u radu škola nogometa;

- stvaranje kvalitetnih i vrhunskih igrača za potrebe vrhunskih klubova i nacionalnih selekcija,
- izrada i realizacija stručnih programa, unapređenje metodologije rada, unapređenje uvjeta i organizacije rada, osiguravanje materijalnih sredstava koja su pretpostavke za proces stvaranja kvalitetnih i vrhunskih igrača,

- stvaranje i manje kvalitetnih igrača za potrebe klubova niže razine natjecanja, kao i za potrebe županijskih i regionalnih selekcija,

- stvaranje igrača za malonogometna i dvoranska natjecanja,
- usmjeravanje i upućivanje igrača u sudački kadar, koji je deficitaran mladim i perspektivnim sucima,
- stručno usavršavanje trenera i stvaranje kvalitetnih i vrhunskih trenera za mlađe dobne kategorije, kao i budućih seniorskih trenera,
- stručno usavršavanje selektora mlađih dobnih kategorija od županijskih do nacionalnih,
- stručno usavršavanje rukovodećeg kadra itd.
- Odgojne ciljeve i zadaće škola nogometa predstavljaju:
- odgojni utjecaj koji mlade nogometaše usmjerava na stručno osposobljavanje za životni poziv iz razloga što mali postotak nogometaša profesionalno može živjeti od nogometa,
- utjecaj na budućeg profesionalca da završi neku školu kako bi imao rezervno zanimanje u slučaju da ne uspije kao profesionalac ili da zbog bolesti, ozljeda ili sličnoga mora prekinuti nogometnu aktivnost,
- utjecaj na svestrani razvoj osobnosti nogometaša u humanističkom, sportskom, etičkom, moralnom, zdravstvenom i drugom smislu,
- utjecaj na ponašanje igrača na terenu i izvan njega u duhu Kodeksa ponašanja nogometaša, koji je propisala FIFA,
- razvijanje ljubavi za nogometni sport, privrženosti klubu i momčadi u kojima igraju i sl.
Ekonomski ciljevi i zadaće škola nogometa mogu biti:

- smanjivanje troškova koje donosi kupovina igrača u profesionalnim i drugim klubovima na račun stvaranja vlastitih igrača,

- smanjivanje troškova pri produžavanju ugovora s igračima; u većini slučajeva domaći su igrači jeftiniji od igrača koji dolaze iz drugih sredina,
- financijski profitirati na račun prodaje svojih igrača,
- materijalnim ulaganjem u dobrog trenera profitirati, jer samo stručan trener može "izbrusiti talent" mladih nogometaša,
- više ulaganja u razvoj domaćih trenera koji su privrženiji klubu i jeftiniji od tzv. gotovih trenera iz drugih sredina,
- dopunskom djelatnošću osigurati jedan dio financijskih sredstava nužnih za rad škole itd.

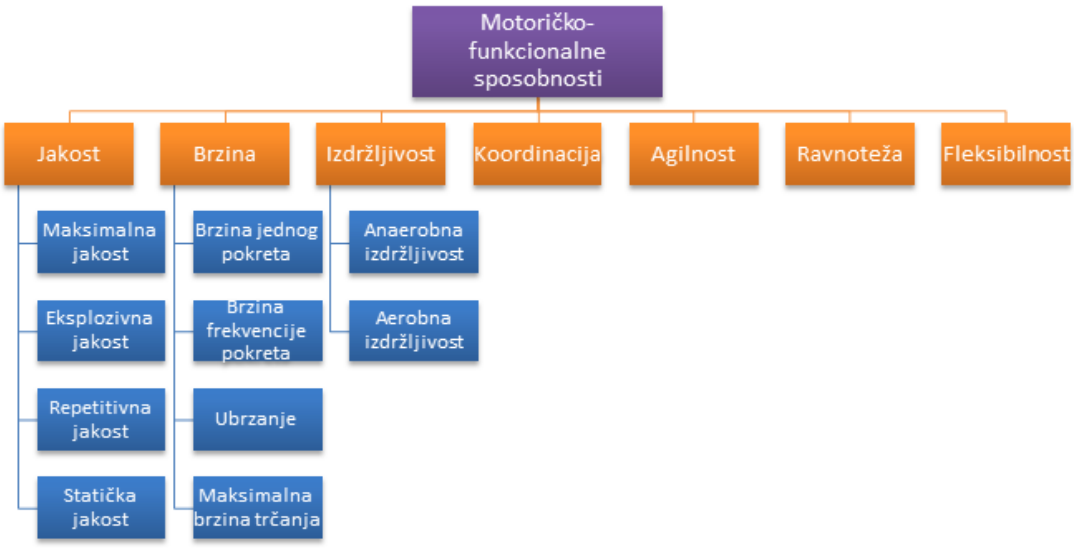
Većina svjetskih nogometnih škola se oslanjaju na pojedine segmente kondicijskih treninga kao osnovu za daljnji razvoj djece koje pohađaju škole. No, valja napomenuti da pojedinim otkrivanjem posebnih talenata može doći do djelomičnog individualnog rada s djecom iako je većina bazirana na samom skupnom treningu. Svjetske škole nogometa se oslanjaju na kondicijske treninga uz samu metodiku koji su usvojeni posebno po državama ili po klubovima, no valja napomenuti da se pojavljuju sličnosti kod većine škola nogometa ali valja i napomenuti da nisu sve jednake, primjerice škola nogometa u Barceloni ili bolje rečeno omladina teži ka što boljem programu za djecu te uz svakodnevne treninge unutar škole nogometa kao pedagoška i sportska ustanova, ali ne samo na bazi treninga nego i na bazi zabave i izleta, dok se primjerice tijekom ljetnih praznika organiziraju razni kampovi koji također pospješuju otkrivanje talenata. Kada se priča o domaćim školama nogometa daleko najznačajnija je škola nogometa Dinamo, koja također svojim „klincima“ nudi mogućnost napredovanja i također upućuju ka kondicijskim treninzima i metodikom. Treba naglasiti da najbolja domaća škola nogometa ostvaruje dobre rezultate u međusobnim odnosima, te se djeca navikavaju na sve službenosti i obzirnosti kako prema trenerima tako i prema sucima.

7. HIPOTETSKI MODEL SELEKCIJE I UKLJUČIVANJA DJECE U NOGOMET

Oblikovanje i objašnjenje hipotetske strukture poželjnih specifičnih osobina sportaša i njezino mjerenje u momčadskim sportskim igrama temelj je primjerenom odabiru sportaša i sastavljanju vrhunskih momčadi, planiranju, programiranju, provedbi, praćenju i evaluaciji učinaka sportske pripreme. To je i preduvjet da se u sustavu sportske pripreme utvrdi smjer razvoja pojedinih sportaša i cijelih momčadi koji omogućuje maksimalno iskorištavanje njihova cjelokupnog potencijala, smanjenje pogreške u predviđanju uspješnosti igranja pojedinog igrača da bi se, u konačnici, postigla natjecateljska uspješnost. U budućoj sportskoj praksi očekuje se primjena predloženoga hipotetskogmodela u procjenjivanju specifičnih osobina zbog selekcioniranja igrača, sastavljanja momčadi i oblikovanja modela taktike igre, u planiranju i kontroli sustava pripreme i vođenja sportaša i momčadi.

Pojedini hipotetski modeli predstavljaju odnosno predlažu razumne pretpostavke i prikaze korelacija. Modeli se dakako baziraju na mjerenjima. Predmet mjerenja je određeno svojstvo koje se mjeri na objektima mjerenja. U kineziološkoj praksi najčešće se koriste mjerni instrumenti (testovi) za procjenu motoričko-funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja. Motoričke sposobnosti odgovorne su za uspješnost izvedbe motoričkih aktivnosti (manifestacija). Funkcionalne sposobnosti odgovorne su za transport i stvaranje energije u ljudskom organizmu. Uz ovaj termin često se koristi i termin – izdržljivost (engl. endurance).

Prikaz 9. Predstavlja hipotetski model strukture motoričko-funkcionalnih sposobnosti



Prikaz 10. Predstavlja hipotetski model strukture morfoloških obilježja



Mjeritelj je osoba školovana za provođenje mjerenja. Da bi se utjecaj mjeritelja na rezultat mjerenja sveo na najmanju moguću mjeru, nužno je poštivati standardizirani postupak mjerenja. Standardizirani postupak mjerenja je precizan opis svih postupaka i uvjeta u kojima se provodi mjerenje nekim mjernim instrumentom te načina bodovanja i vrednovanja dobivenih rezultata. Mjerni instrument ili test je operator pomoću kojeg se vrši mjerenje, a kojeg čine tehnička oprema potrebna za mjerenje, jedan ili više mjeritelja i standardizirani postupak mjerenja. Mjerna skala je skup oznaka ili niz brojeva kojima je moguće opisati razvijenost mjerenog svojstva nekog objekta mjerenja. Četiri su vrste mjernih skala.

8. ZAKLJUČAK

Kako bi se djeca uključila u bavljenje nogometom postoje poprilično bitni faktori, prvi i najvažniji faktor jesu roditelji i odgajatelji koji trebaju djecu od malih nogu uputiti na aktivan život i zdravu prehranu. Pa kada se dođe do segmenta aktivnosti dolazi se do uključivanje djece u bavljenje sportskim aktivnostima i rekreacijom, što najčešće kreće od samoga polaska u školu odnosno od predškolske dobi. Nogometna igra sama po sebi je najbolji oblik uključivanje djece zbog svih segmenata koje ona nudi, pa tako i zbog samoga razvoja fiziologije i tjelesnih aktivnosti, no uz sve to bitan je i psihološki faktor privikavanja na tjelesne aktivnosti i zdrav život, higijenu, zdravu prehranu te dakako i interakciju djece te same socijalizacije. Uz sve te pretpostavke djeci je na dalje potreban kontinuiran, smislen, planiran i programiran rad uz vođenje stručne osobe primjeren prvenstveno njihovoj biološkoj dobi te razvojnim značajkama i afinitetima prema nogometnoj igri. Nadalje smatram da je nogometna igra sama po sebi atraktivna, zanimljiva i da ne postoji problem kako privući djecu odnosno privoliti ih na bavljenje istom. Smatram da kada „klinci“ jednom zavole nogometnu igru da je to ljubav do kraja života. Hoće li se oni baviti profesionalno, amaterski ili rekreativno ovisi o puno čimbenika, a jedan od glavnih je rad. Stoga smatram da je djeci potreban samo rad!

9. LITERATURA

1. Barišić, V. (1996). Strukturalna analiza nogometne igre na temelju nekih antropometrijskih karakteristika. (Magistarski rad). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskome odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
3. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Gopal, Zagreb.
4. Milanović, D. (2009). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.A. (1998). Dječja psihologija. Zagreb: Naklada Slap.
6. Weineck, J. (2000). Optimales Training, Spitta-Veri, Nurberg,.