

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja

**PROGRAM NOGOMETA ZA OTROKE Z ZMERNIMI
MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU**

MENTOR:

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR:

asist. dr. Marko Pocrnjič

RECENZENT:

izr. prof. dr. Matej Tušak

AVTOR DELA:

Adi Markač

Ljubljana 2008



Slika 1: Center za usposabljanje Elvira Vatovec, Strunjan

ZAHVALA:

Želel bi se zahvaliti mentorju dr. Damirju Karpljuku in somentorju dr. Marku Pocrnjiču za pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela ter staršem, ki so me podpirali skozi vsa leta mojega študija.

Posebna zahvala gre tudi Tomu Dadiču, ki mi je s praktičnimi nasveti zapolnil vrzel manjkajočih izkušenj na področju dela z osebami z motnjami v duševnem razvoju.

Ključne besede: osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju, motorične sposobnosti, nogomet, nogometna tehnika, program treninga.

PROGRAM NOGOMETA ZA OTROKE Z ZMERNIMI MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Adi Markač

Število strani: 60 , število skic: 38, število slik: 1 , literatura: 25.

POVZETEK

Vsi ljudje se lahko naučijo športnih dejavnosti in tako obogatijo svoje življenje. Načelo enakopravnosti narekuje, da imajo do tega polno pravico tudi otroci z motnjo v duševnem razvoju. To pa ne pomeni enakih pravic za vse, saj bi to predstavljalo največjo diskriminacijo, ker bi bile običajna zahteve zanje previsoke. Resnično spoštovanje in sprejetje njihovih posebnih potreb, ki se kažejo na čustvenem, socialnem, intelektualnem in motoričnem področju, pomeni zasnovati športno dejavnost tako, da vključimo različne pedagoške, terapevtske in tehnične prilagoditve.

Pričujoča diplomska naloga skuša predstaviti program treninga nogometa za otroke z zmernimi motnjami v duševnem razvoju ter tako spodbuditi k večjemu izvajanju te dejavnosti, ki ne vpliva samo na boljše psihofizično počutje otrok, ampak postopoma tudi na njihov odnos do dela, pripravljenost na soočanje s šolskimi obveznostmi ter na njihovo vedenje v socialnem okolju (skupinski šport usmerja agresivnost, zmanjšuje anksioznost, poveča kontrolo nad lastnimi odzivi ...).

Ne gre pozabiti, da imajo ti otroci enake želje, interese, pričakovanja po pripadanju in uspehu kot njihovi vrstniki z boljšimi sposobnostmi, zato so vaje zasnovane tako, da omogočajo uspeh in predstavljajo izziv. Trener pa naj ob kreativnem načrtovanju učne ure ne pozabi, da je pomembna predvsem zabava.

ZUSAMMENFASSUN

Alle Menschen sind fähig, Sporttätigkeiten zu erlernen und so ihr Leben zu bereichern. Das Gleichstellungsprinzip diktiert, dass auch die Kinder mit Geistesstörungen ein Vollrecht dazu haben. Das bedeutet aber nicht, gleiche Rechte für alle, denn das würde die größte Diskrimination darstellen. Die gewöhnliche Forderungen wären für solche Kinder zu hoch. Eine wahre Achtung bzw. Wahrnehmung wie auch Akzeptierung ihrer besonderer Bedürfnisse, die sich besonders auf dem emotionalen, sozialen intellektuellen und motorischen Bereich zeigen, bedeuten, die Sporttätigkeiten so zu gestalten, dass darein verschiedene pädagogische, therapeutische und technische Anpassungen einbezogen werden.

Vorliegende Diplomarbeit versucht ein Programm des Fußballtrainings für in Maßen Geistesgestörte Kinder vorzuführen und so zu größerer Sporttätigkeit anzuregen. Die Auswirkungen dieses Programms sind nicht nur bessere psychophysische Leistungen der Kinder, sondern allmählich auch ihre Einstellung zur Arbeit, Bereitschaft, sich den Schulpflichten gegenüberzustellen und erbauliches Verhalten in ihrem Sozialumfeld aufzubauen (Gruppensportarten lenken Aggressivität, lindern Angstneurosen, vergrößern Kontrolle über eigene Reaktionen). Es soll aber nicht vergessen werden, dass diese Kinder gleiche Wünsche, Interessen und Erwartungen im Angehören und Erfolg haben möchten, wie ihnen gleichaltrige Kinder.

Die Übungen sind deswegen so gestaltet, dass sie für die Kinder eine Herausforderung darstellen und deren Erfolg ermöglichen. Der Trainer soll bei der kreativen Unterrichtsgestaltung nicht vergessen, dass im Vordergrund die Unterhaltung steht.

Schlüsselwörter: Personen mit mäßigen Geistesstörungen, motorische Gewandtheit, Fußball, Fußballtechniken, Trainingsprogramm.

1 UVOD

V življenju je drugačnost bodisi prednost bodisi težava, odvisno od tega, kako gledamo nanjo (Vute, 1999).

Gibanje nas kot prvi znak življenja vodi neprestano. Otroci in mladostniki si z gibanjem odpirajo pot do vseh področij življenja. Odkrivajo svet okoli sebe, svoje zmožnosti, lastno samopodobo. Odrasli ga gojijo zaradi lastnega užitka, sprostitve, poklicne usmerjenosti in še marsičesa. Kot spremljevalca naše biti, ga zatorej ne smemo odstraniti iz razvojnega segmenta nobenega področja in nobene osebe, še posebej osebe z motnjo v duševnem razvoju. Ne samo zaradi zagotavljanja različnih možnosti udejstvovanja, med katere uvrščamo tudi športno aktivnost, temveč tudi zaradi rehabilitacijskega vidika. Dokazano je, da šport spodbuja samozavest in odločnost, krepi prijateljstvo in tekmovalni duh, prinaša prednosti: »boljšo telesno pripravljenost, večjo motiviranost za lastno usposabljanje, boljše sodelovanje z drugimi, zmanjšanje neželenih psihičnih reakcij, izboljšanje koordinacije, večjo samoiniciativnost in samostojnost« (Princes, 2003).

Da bodo otroci s posebnimi potrebami dosegali z udeležbo pri aktivnostih navedene koristi, je vadbo potrebno prilagoditi tako, da predstavlja izziv in omogoča uspeh. Zakaj vsi ljudje se lahko naučijo športnih dejavnosti in tako obogatijo svoje življenje. To prepričanje je v večji meri spodbudilo nastanek te diplomske naloge, ki skuša s predstavitvijo prilagojenega osnovnega programa treninga nogometa približati in razširiti priljubljeno igro tudi med osebe z motnjami v duševnem razvoju. Pri tem sem vzel v ozir tri pomembna področja.

Znano je, da se motnja v razvoju odkrije že zelo zgodaj, takoj po rojstvu oz. v predšolskem obdobju, in čeprav gre za neozdravljivo stanje, lahko otrokove sposobnosti z ustreznimi prijemi, s pomočjo vaj in ostalih aktivnosti zelo izboljšamo. Na prvi stopnji je najpomembnejše čustveno področje, kjer vzpostavimo stik z obravnavanim otrokom. Pedagog naj odnos čim bolj napolni z razumevanjem, empatijo in s sprejemanjem njegove individualnosti. Tak otrok potrebuje vodstvo in spodbudo, predvsem pa spoštovanje, da že v najzgodnejših letih pridobi zaupanje vase in v lastne dejavnosti, ki niso niti najmanj smešne ali neumne. Sproščen in pristen odnos je na začetku pomembnejši od predvidene obravnave.

Druga stopnja je stopnja osvajanja gibalnih znanj. Učenje katerega koli gibanja se začne z demonstracijo, ker je s tem načinom lažje spodbuditi otroka, poleg tega pa dobi vizualno-motorično predstavo v osnovnih orisih. Ker je za osebe z motnjo v duševnem razvoju značilno dolgotrajno in zahtevno učenje, potrebujejo za osvojitve posamezne gibalne dejavnosti veliko časa in ponavljanj v različnih situacijah. Poleg pridobivanja tehnike gibanja je na tej stopnji zelo pomembno razvijanje psihomotoričnih sposobnosti. To pomeni, da otrok izboljšuje koordinacijo in natančnost gibanja, povezovanje gibov, sposobnost napenjanja in sproščanja mišic.

Tretja stopnja pomeni utrditev posameznih motoričnih znanj in dokončno oblikovanje tehnike. Ta stopnja znanja pa je pri otrocih in mladostnikih z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju večinoma težko dosegljiva, kar pa jim ne omeji možnosti samopotrjevanja, zabave, sprostitve in usmerjanja odvečne energije.

Delo z otroki s posebnimi potrebami je drugačno in se razlikuje od dela z njihovimi vrstniki, to poudari M. Lačen (1999): »Vsi naši cilji v procesu usmerjanja, šolanja, profesionalne orientacije in življenja nasploh oseb z MDR¹ morajo biti zastavljeni tako, da te osebe vključujemo v zanje primerne oblike in vsebine in pri tem, z vsem spoštovanjem, upoštevamo njihovo drugačnost in tudi odstopanja od utečenih socialnih norm.«

¹ T. j.: motnja v duševnem razvoju.

2 OSEBE Z ZMERNO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

2.1 Opredelitev motnje v duševnem razvoju

Mentalna retardacija že od nekdaj spremlja človeštvo in predstavlja kompleksen in ne lahko opredeljiv fenomen, sestavljen iz različnih vzrokov in bolezni. Posledica tega je bogato število definicij, ki so se izoblikovale v preteklosti in še danes nastajajo pod vplivom sodobnih dognanj. Marjeta Mišigoj-Durakovič (2003) jih je strnila v tri skupine:

1. Definicije na podlagi rezultatov testiranj inteligentnosti, v katerih izhajamo iz sposobnosti raziskovanca za reševanje standardnih testov, ki so osnovno merilo njegovega mentalnega statusa. Osebe z inteligenčnim kvocientom IQ pod 70 definiramo kot mentalno retardirane.
2. Definicije povezane z nezadostno socialno adaptabilnostjo, kjer se mentalna retardacija definira samo na podlagi sposobnosti posameznika, da se prilagodi okolju in kulturi, v kateri živi, ne da bi pripisovali pomembnost testiranju inteligentnosti. »S tem zanikajo biološko podmeno in absolutizirajo socialno komponento integritete človekove osebnosti kot družbenega bitja, vendar je ta pogled realno poudaril pomembnost socialne adaptacije.« (Lačen, 1998)
3. Definicije na podlagi glavnih vzrokov mentalne retardacije, v katerih se ugotavlja biološka osnova retardiranosti. Lačen (1998) vidi slabost biološko medicinskega pogleda v tem, da pojmuje MDR kot dokaj statično, finalno stanje in osebe z MDR kot bolnike, kar je precej paraliziralo pedagoško oz. defektološko prakso.

Poleg navedenih pogledov Lačen (1998) navaja še pedagoško-psihološkega, ki izhaja iz predpostavke, da je MDR zmanjšana sposobnost razsojanja in temelji na zaostajanju za kronološko starostjo. Z metodami specialnopedagoške oz. defektološke stroke se lahko odpravi MDR, kar negira biološke danosti in socialno interakcijo, pomeni pa veliko vzpodbudo specialnopedagoški metodiki in poudari dovzetnost oseb z MDR za vzgojo in izobraževanje.

E. Novljan (1997) se, upoštevajoč Jakulićevo razdelitev, usmeri od znanstvenih pogledov oz. pristopov k znanstvenim kriterijem, ki se najpogosteje pojavljajo v različnih definicijah. Ti so:

1. razvojno obdobje,
2. socialna neustreznost,
3. intelektualni primanjkljaj,
4. organska osnova,
5. neozdravljivo stanje.

Motnja v duševnem razvoju izhaja iz razvojnega obdobja, ki zajema čas od najzgodnejšega prenatalnega obdobja do okvirno 18. leta starosti. V procesu socialnega razvoja sicer prevladujejo iste faze kot pri povprečnem vrstniku, vendar počasneje in z mentalnimi specifičnostmi. Slabše in počasneje dojemajo. O stvareh, ki so oddaljene in abstraktne, težko razmišljajo, njihove sodbe in sklepi so enostavni. Težave imajo z logičnim mišljenjem, nespretni so v izražanju, predvsem pa se težje učijo ali pa se sploh ne morejo, zato so otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju v večji meri odvisni od staršev. (Novljan, 1997)

M. Lačen (1998) podobno izpostavi: »MDR ni nekaj stalnega, nespremenljivega, oseba z MDR se opazuje v razvoju in nalogah, ki ustrezajo njeni starosti,« in v nadaljevanju opredeli področja adaptivnega vedenja, kjer so zaznavni bistveni odstopi od povprečja: »komunikacija, skrb za samega sebe, domača opravila, znajdenje v okolju, funkcionalno akademska znanja, samousmerjanje, zdravje in varnost, prosti čas, delo in zaposlitev, socialnointerpersonalna sposobnost.« Iz tega izhaja, da mentalna retardacija ni pojmovana kot absolutna lastnost posameznika, temveč kot stanje, ki je povezano z načinom interakcije osebe z MDR s svojimi vrstniki v svojem okolju. Sodobnemu pogledu na ta problem se tako oddaljujejo definicije, ki postavljajo v središče intelektualni razvoj in kategorije IQ:

Pri nas uveljavljena lestvica s štirimi stopnjami loči osebe (Đorđević, 1984):

- z lahko (IQ 51-70),
- z zmerno (IQ 36-50),
- s težjo (IQ 21-35),
- s težko (IQ 0-20) motnjo v duševnem razvoju.

M. Lačen (1998) pravi, da danes za osnovo opredelitev oseb z MDR ne uporabljajo (naj ne bi uporabljali) kategorije IQ, ker pri tem niso upoštevane nekatere lastnosti, pomembne za funkcioniranje ljudi v vsakodnevnih situacijah (področja adaptivnega vedenja). Sodobno pojmovanje zato vključuje funkcionalne opredelitve komunikacije, socializacije, samostojnosti in razumevanja. Če človek pri teh kategorijah pomembno odstopa navzdol, ga lahko opredelimo kot osebo z motnjo v duševnem razvoju in mu nudimo ustrezno obliko pomoči na področju zdravstva, šolstva, bivanja, zaposlitve in socialnih storitev. Nivo pomoči, ki jo posamezna oseba potrebuje na enem, dveh ali več adaptivnih področjih, je tako v ospredju.

Lačen (1998) na podlagi ugotovljenega predlaga novo pojmovanje:

STARO:

- lažja
- zmerna
- težja
- težka motnja

NOVO:

- občasna
- omejena
- obsežna
- vseobsegajoča pomoč

Uradna definicija motnje v duševnem razvoju AAIDD²

Od leta 1908 je AAIDD (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) na podlagi novih znanstvenih raziskav in informacij, ki so jih prispevali tudi tisti strokovni sodelavci, ki se s temi osebami vsakodnevno srečujejo in jim pomagajo, spopolnila definicijo MDR že desetkrat. Danes se glasi:

Intelektualna motnja je vrsta prizadetosti, ki jo označuje opazna omejenost tako pri intelektualnem delovanju kot tudi pri adaptivnem vedenju, opazna pa je pri konceptualnih, socialnih in praktičnih spretnostih prilagajanja. Ta motnja izvira iz obdobja pred 18. letom starosti.

²AAIDD je najstarejša (ustanovljena l. 1876) in največja (člani in sodelavci prihajajo iz ZDA in 55 drugih držav) organizacija, ki raziskuje fenomen motnje v duševnem razvoju, spodbuja učinkovitejšo prakso in se zavzema za pravice oseb z MDR. (http://www.aidd.org/Policies/faq_mental_retardation.shtml)

Pogled na to vseživljenjsko in neozdravljivo motnjo je holističen oz. celovit, saj obravnava osebo s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami na psihični, socialni in telesni ravni. Le znotraj takšnega razumevanja se lahko izrazijo dejanske potrebe teh oseb, njihove pravice (med drugim tudi zelo pomembna pravica do izbire), hkrati pa se zagotovijo resnične vrednote, prava kakovost življenja, predvsem pa enakopravnost, ki ne pomeni enakih pravic za vse, temveč možnost kvalitetnega, bogatega in celovitega razvoja glede na njihove potrebe.

2.2 Vzroki za nastanek motnje v duševnem razvoju

Motnja v duševnem razvoju je lahko organska ali funkcionalna. O slednji govorimo takrat, ko ni ugotovljenega organskega vzroka, vendar otrok vseeno funkcionira kot otrok z motnjo v duševnem razvoju.

ORGANSKA MOTNJA

O organski motnji govorimo takrat, ko pri otroku z najsodobnejšimi postopki ugotovimo organski vzrok, ki lahko izvira iz prenatalnega, perinatalnega in postnatalnega obdobja³.

Prenatalni faktorji so vsi tisti faktorji, ki škodljivo vplivajo na plod v času nosečnosti. Sem sodijo virusne infekcije (rdečke, ošpice ...), bakterijske infekcije (redko), zastrupitve (tudi prekomerno pitje alkohola), kemične substance (nekatera zdravila, mamila ...), rentgenski žarki, tudi neustrezna prehrana ali pomanjkanje hrane v prvih dveh letih otrokove starosti idr. Prav tako lahko do okvare pride ob porodu zaradi pomanjkanja kisika v možganih, kar izzove poškodbo osrednjega živčnega sistema. Za otroke v odraščajočem obdobju sta nevarni bolezni meningitis in encefalitis, ki v hujši obliki povzročata poškodbe možganov in s tem motnjo v duševnem razvoju. (Novljan, 1997)

Ostali vzroki so še: poškodba glave, hipoglikemija, kromosomske nepravilnosti, izpostavljenost onesnaženemu okolju, travma pred ali po rojstvu ...

(www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001523.htm; 31.1.2008)

³ T. j. čas nosečnosti, čas poroda, čas odraščanja (Novljan, 1997).

FUNKCIONALNA MOTNJA

Nastanek funkcionalne motnje v duševnem razvoju pogojuje vrsta faktorjev. Ti so: genetični, kulturni in družinski faktor, faktor socialno-ekonomskega stanja ... Pri genetičnem faktorju pride do motnje v duševnem razvoju zaradi podedovane nižje stopnje intelektualnega delovanja. Glavni vzrok šolskega neuspeha pa ni vedno organske ali dedne narave, temveč je lahko produkt neugodnih pogojev za doseganje izkušenj v zgodnjem otroštvu, zelo slaba motivacija okolja in negativen pogled primarne otrokove skupnosti na svet in družbo. Prav tako lahko povzroči intelektualno, motorično ali emocionalno motnjo pri otroku brezbrizna ali nestabilna družina, ki otroka izpostavlja pogostejšim frustracijam. (Novljan, E 1997)

2.3 Motorične sposobnosti, telesne in emocionalne značilnosti

Osebe z zmerno MDR kažejo že od najzgodnejšega obdobja svojega življenja intelektualno in fizično nezrelost in nesposobnost, ki ju pogosto spremljajo tudi razne telesne deformacije, posebno deformacije glave in zob. Vse psihične funkcije, posebno spoznavne in sposobnosti učenja, so znatno deficitarne. Procesu analize in sinteze, abstraktno mišljenje in sposobnost opazovanja vzročno posledičnih zvez in odnosov so pomanjkljivo razviti in se manifestirajo na zelo nizkem nivoju. Osebe z zmerno MDR se težko znajdejo v novih situacijah. Na dražljaje oziroma vzpodbude nekateri reagirajo pasivno, spet drugi hiperaktivno, včasih se pojavi tudi agresija. (Držanič, 2001)

V telesnem pogledu se zmerno duševno prizadeti otroci bistveno ne razlikujejo od povprečnih vrstnikov, imajo pa večje pomanjkljivosti pri razvoju gibov in njihovem skladnem delovanju ter v telesni moči. V povprečju so nižji in lažji ter imajo manj mišične mase. Med populacijama v otroštvu ni bistvene razlike v količini podkožnega maščevja. Do razlike, ki je bolj izražena pri ženskah, pa pride v odraslosti, kar bi lahko povezali tudi z načinom življenja in gibalnimi navadami v obdobju zrelosti (Rimmer, Braddock, Fujiura, 1993). Dodaten kazalec telesne neaktivnosti odrasle populacije z MDR je med drugim nedvomno tudi dejstvo, da je raven motoričnih sposobnosti pri odrasli populaciji na precej nižji ravni kot pri otrocih (Kremžar, 1989). Marsikoga pa ovirajo še telesne okvare na hrbtenici in stopalih, ki so posledica slabe telesne drža, h kateri se nagibajo.

Značajsko so otroci z MDR nesamostojni, s slabo razvito sliko o samem sebi, posledično precej bolj napeti in anksiozni, slabo iniciativni, ne znajo preložiti trenutnih želja, pogosto nimajo prijateljev, ker ne razumejo svoje okolice in težav, ki se porajajo. Pogosteje kot pri drugih otrocih prihaja pri njih do posebnih oblik vedenja, od skrajne upočasnjenosti in pasivnega spremljanja dogajanja do nenehne aktivnosti, ko se otrok sploh ne more umiriti. Hitro izgubijo pozornost, sugestibilni so in togi. (Držanič, 2001) Učitelj naj takemu otroku nudi še več vzpodbude in ljubezni kakor navadno.

Kane (1972) navaja, da duševno prizadeti otroci niso tako dobro prilagojeni kot normalni otroci, da v povprečju doživljajo večjo stopnjo emocionalne nestabilnosti, socialne neprilagojenosti in se pogosteje abnormalno obnašajo. To je nedvomno povezano tudi s konstantnim doživljanjem neuspehov in posledično s problematičnim nadziranjem emocij. Ravno zaradi tega so za osebe z MDR zelo primerne igre in šport, saj se preko poraza in zmage učijo nadzirati emocije. Tofte (1950) je ugotovil, da rekreativne športne aktivnosti vplivajo na izboljšanje delovne atmosfere in zmanjšujejo nekatera nezaželena emocionalna stanja in preprečujejo probleme, ki nastajajo zaradi neaktivnosti. Primerno načrtovan trening, v katerem so osebe z motnjo v duševnem razvoju uspešne, zmanjšuje občutek strahu in negotovosti ter povzroča občutek zadovoljstva in radosti.

Izjemno pomembne so ugotovitve Kremžarjeve (1989), da motorične sposobnosti vplivajo na razvoj perceptivnih sposobnosti ter da lahko s programi telesne vadbe izboljšamo ne samo kvaliteto gibanja ampak tudi razvoj kognitivnih funkcij v vseh starostnih obdobjih.

Manjša motorična razvitost je namreč povezana z duševno prizadetostjo in se kaže v motnjah koordinacije gibanja, ravnotežju, prostorski orientaciji, opazna je upočasnjenost v spretnosti in hitrosti, čas odzivanja je daljši, motorično učenje s pridobivanjem novih izkušenj je omejeno, razumevanje nalog je kratkotrajno. Iz povedanega sledi, da bo posnemanje kot učenje mogoče doseči le pri preprostih motoričnih nalogah. Za nova, kompleksnejša oz. sestavljena gibanja motorični programi ne obstajajo, ampak se šele oblikujejo, zato je opravičljiva domneva, da inteligentne osebe hitreje oblikujejo programe, saj tudi hitreje dojemajo, se hitreje učijo in si zapomnijo vrstni red, uporaba povratnih informacij je učinkovitejša. (Kremžar, 1995) Umanjkanje teh sposobnosti pri duševno prizadetih otrocih ne pomeni nezmožnosti, ampak samo nekoliko več vztrajanja, motivacije, ponovitev in spodbud.

Za izvedbo človekovih gibalnih akcij so najpomembnejše osnovne psihomotorične sposobnosti. Te sposobnosti so tudi eden najvažnejših dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost v nogometni igri. (Barič,1998) Kadar pride do poškodb določenih živčnih centrov, obstaja možnost, da se te sposobnosti slabo razvijejo in motijo celotno vedenje.

K. Momirović opisuje osnovne psihomotorične sposobnosti na osnovi raziskav motoričnih dimenzij človeka. Deli jih v šest osnovnih sposobnosti (Barič 1998):

- 1. Psihomotorična hitrost** je sposobnost hitrega izvajanja preprostih gibalnih nalog. Obsega hitrost premikanja udov ali pa hitrost enega samega giba. Odvisna je od sposobnosti hitrega vključevanja agonistov in antagonistov. Otrok, ki ima okvarjen živčno-mišični sistem ni sposoben razviti običajne hitrosti. Sposobnost je v veliki meri prirojena in se zelo hitro razvija, saj doseže vrh med dvanajstim in dvaindvajsetim letom. Pomembna je skoraj v vseh športih.
- 2. Psihomotorična gibljivost** je sposobnost izvajanja gibov v sklepih do skrajnih leg. Pri statični gibljivosti gre za zadrževanje največje možne amplitude, pri dinamični pa se gibanje ponavlja z določeno amplitudo. Gibljivost je odvisna od oblike in strukture sklepnih površin, elastičnosti mišičnega in vezivnega tkiva ter od stanja centralnega živčnega sistema, ki pogojuje mišični tonus. Na gibljivost lahko v veliki meri vplivamo sami, ker je le malo odvisna od dispozicij. S staranjem ta sposobnost hitro peša, še posebej, če premalo vadimo.
- 3. Psihomotorično ravnotežje** je sposobnost uravnavanega delovanja zemeljske privlačnosti in drugih aktivnih motečih faktorjev. Statično ravnotežje je zadrževanje telesa v nekem ravnotežnem položaju, zadrževanje ravnotežnega položaja pri gibanju v različnih smereh pa imenujemo dinamično ravnotežje. Sposobnost ravnotežja je odvisna od delovanja malih možganov, ki predelajo informacije iz vestibularnega aparata in je v veliki meri prirojena, zato lahko nanjo s treningom le malo vplivamo. Že najmanjša motorična motnja centralnega porekla se odraža v motenem ravnotežju, ki predstavlja pomemben faktor za ugotavljanje razvoja motorike.

4. Psihomotorična koordinacija je sposobnost za:

- usklajevanje telesnih gibov v prostoru in času,
- hitro učenje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog,
- izvajanje kompleksnih gibov v določenem ritmu,
- reorganizacijo stereotipnih gibanj,
- izbiro ustrezne gibalne dejavnosti iz vzorca, ki je na voljo.

Sposobnost je odvisna od delovanja retikularnega sistema in je v veliki meri prirojena. Do šestnajstega leta se hitro razvija, nato se razvoj upočasni in doseže vrh v petindvajsetem letu. Pomembna je pri športih, ki imajo kompleksno tehniko.

5. Psihomotorična natančnost je sposobnost natančnega usmerjanja in stopnjevanja gibanja ter točnega doseganja ciljev. Odvisna je od delovanja centra za percepcijo in od njegove povezave s centri v možganskem deblu. Je zelo občutljiva sposobnost, odvisna od emocionalnega stanja. Kljub temu, da je v veliki meri prirojena, jo lahko s programirano vadbo izboljšamo. Pomembna je pri športnih igrah, boksu, sabljanju.

6. Psihomotorična moč je splošna sposobnost za premagovanje odporov. Odvisna je od masivnosti skeleta, potencialnega volumna mišic in stopnje živčne vzdraženosti v centru za gibanje. Do patološkega pomanjkanja moči pride zaradi poškodb živčnih centrov, ki uravnavajo mišični tonus. Prirojena je le v majhni meri, zato lahko z načrtovano vadbo pomembno vplivamo na razvoj te sposobnosti. Vrh doseže okrog tridesetega leta. Pomembna je pri vseh športih. (Barič 1998)

Nekaj let kasneje so z znanstvenimi raziskavami to razdelitev izpopolnili in osnovne sposobnosti razdelili v dve vrsti (Elsner, 1979):

V prvi skupini so tiste, ki spadajo pod pojavne oblike sistema za regulacijo moči. To so: **statična moč** (sposobnost za vzdrževanje določenega položaja), **repetitivna moč** (sposobnost za ponavljajoče premagovanje odpora), **eksplozivna moč** (sposobnost za maksimalni začetni pospešek, ki se odraža ali v pomikanju telesa v prostoru ali v delovanju na predmete v okolici) in **sprinterska hitrost** (sposobnost za krajše teke z maksimalno hitrostjo).

V drugo skupino uvrščamo sposobnosti, ki spadajo k pojavnim oblikam sistema za regulacijo gibanja. K tem prištevamo **koordinacijo** (sposobnost za usklajeno in hitro izvajanje kompleksnih gibanj v določenih prostorskih in časovnih odnosih), **ravnotežje** (sposobnost obdržati telo v ravnotežnem položaju), **natančnost** (sposobnost izvajanja natančno usmerjenih in doziranih gibov pri vodenju ali zadevanju v cilj), **giblјivost** (sposobnost izvajanja gibov z maksimalno amplitudo) in **hitrost frekvence gibov** (sposobnost izvajanja gibov z enako amplitudo in maksimalno frekvenco). (Elsner, 1979)

Kot sem že omenil, sta kognitivni razvoj in motorično delovanje pri gibanju tesno povezana. Težave v spominskem sistemu lahko vplivajo na pridobivanje motoričnih spretnosti na mnogo načinov. Osebe z motnjo v duševnem razvoju slabše razumevajo navodila in naloge, slabo motorično planirajo, imajo počasnejše procesiranje in neprimerno socializacijo. Težave v procesiranju informacij vplivajo na slabše razumevanje različnih verbalnih in neverbalnih navodil. (Barič, 1998)

Motorično učenje je proces pridobivanja novih izkušenj, ki so predelane v zaznave. Osebe z motnjami v duševnem razvoju imajo težave pri motoričnem učenju, ki se kažejo v naslednjih oblikah:

- Za osvojitve določene veščine potrebujejo veliko časa. Bolj kot je veščina kompleksna, težje jo osvojijo.
- Pri učenju novih veščin se pojavlja veliko odvečnih gibov, ki so prisotni dlje časa in jih je težko odpraviti. Vzrok je napačna patološka shema.
- Prisotna je tudi hiper- in hipoaktivnost mišic.
- Kaže se togost pri dejavnostih, ki zahtevajo koordinacijo gibanja.
- Za izvedbo aktivnosti potrebujejo veliko prostora.
- Obremenjevanje mišic je napačno.
- Znižana je stopnja fleksibilnosti.
- Ne znajo enakomerno razporediti energije za celotno aktivnost. Ker je na začetku porabijo preveč, jim ponavadi le-te zmanjka na koncu. (Eichstaedt, Lavay, 1992)

Mejovšek je leta 1979 v svojih ugotovitvah zapisal, da so gibalne težave povezane s težavami na področju percepcije. Težja kot je motnja v duševnem razvoju, slabše je zaznavanje. Razvoj zaznavanja je pri teh otrocih skromen, površen in pomanjkljiv. Zaznave lahko razvijamo na osnovi učenja, z izkušnjami pa se poveča hitrost zaznavanja. (Kremžar, 1989)

- VID

Osebe z motnjo v duševnem razvoju imajo težave z vidom. Zaznavajo samo predmete v centru vidnega polja, zelo težko povezujejo predmete z okolico. Prav tako imajo težave z ostrino vida (razlika med predmeti, boljše zaznavanje znanih predmetov), globino vida (težko ločijo predmet od ozadja), širino vidnega polja, počasnostjo zaznavanja (veliko časa porabijo, da opazijo predmet), usmerjenostjo opazovanja (pozorni so samo na eno stvar; vidijo samo žogo, ne vidijo pa nasprotnega igralca ali gola), prepoznavanjem barv in obvladovanjem prostora (ne vidijo črte, ki omejuje igrišče).

- SLUH

Slušno zaznavanje je slabše pri približno polovici oseb z motnjo v duševnem razvoju. Ker s pomočjo sluha premagujemo silo teže, se težave kažejo tudi pri motoričnih dejavnostih. Potrebno jih je naučiti, da so med igro pozorni na sodniško piščalko.

- BOLEČINA

Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju se kažejo velike individualne razlike v občutljivosti na bolečino. Eni so preobčutljivi, drugi pa premalo.

- PROSTOR IN ČAS

Pri motoriki je izredno pomembno zaznavanje prostora in časa, s čimer imajo osebe z motnjo v duševnem razvoju velike probleme, kar se še posebej kaže pri slabih prostorskih predstavah. (Barič 1998)

2.4 Vzroki za nastanek motorične motenosti

O motorični motenosti govorimo takrat, ko opazimo, da s posameznikovim gibanjem ni vse v redu. Vzroki za motorično prizadetost izvirajo iz možganskih okvar. Težje okvare se odkrijejo že ob rojstvu ali pa takoj po njem, medtem ko lažje okvare postopno in kasneje odkrivamo, navadno šele tedaj, ko opazimo, da je z otrokovim vedenjem nekaj narobe. Motorična motenost je zaznavna že pri vsakdanjem gibanju, kot je koordinacija, ravnotežje, natančnost, moč, fina motorika itd. Prizadetost se kaže v kvaliteti gibanja, tempo dela je upočasnen. Tu gre za neprilagojene, neekonomične in neprimerne dejavnosti mišic in njihove reakcije glede na dinamične, časovne in prostorske zahteve. Gibanje se navadno nagiba k skrajnostim: ali je prešibko ali premočno, ali je prepočasno ali prehitro, večkrat pomanjkljivo ali odvečno.

(Kremžar, Petelin, 2000)

Pri iskanju vzrokov hitro naletimo na razliko med gibalno slabostjo, ki jo pogojuje razvoj možganov, in ki vodi v malo ali srednje zmanjšano telesno sposobnost, in med gibalno motnjo, katere vzrok je bolezensko stanje, ki je pustilo posledice v delovanju živčnega sistema, in vodi v težjo motnjo motorične sposobnosti. Sodobna dognanja omogočajo zgodnje odkrivanje možganskih okvar. Če je motenost opazna dovolj zgodaj, se še lahko učinkovito pomaga. Gibalno slabost je možno popraviti že z vajami osnovne motorike in z vajami za slabo telesno držo, gibalno motnjo pa še s posebnimi vajami psihomotorike.

Vzroki za nastanek možganskih okvar so: podedovane specifičnosti možganskih funkcij, bolezni med nosečnostjo, prezgodnji ali zakasneli porod, možganske krvavitve, razne bolezni v zgodnjem otroštvu, težji pretres možganov in drugo. (Držanič, 2001)

2.5 Vpliv telesne vadbe na biopsihosocialni status oseb z motnjami v duševnem razvoju

»Že dolgo je poznan pozitiven vpliv telesne vadbe na biopsihosocialni status mentalno retardiranih oseb. Številni raziskovalci (Oliver JN., Ismail AH., Varela AM., Angelopoulou N.) so na podlagi rezultatov svojih raziskav na vzorcih mentalno retardiranih ugotovili, da program sistematičnega ukvarjanja s športnimi aktivnostmi ne vpliva le na izboljšanje rezultatov raziskovanih v motoričnih testih, temveč tudi v testih za oceno spoznavnega funkcioniranja.« (Mišigoj-Durakovič, 2003)

Potrdili so tudi, da se z redno telesno dejavnostjo izboljšuje aerobna kapaciteta oseb z MDR. Telesna vadba in primerna aerobna kapaciteta imata pozitiven vpliv predvsem na srčno-žilni sistem, zato bi jo morali pri osebah z MDR vključiti v njihov vsakdan, kajti slednji spadajo med visoko rizične osebe za razvoj srčno-žilnih bolezni, s starostjo pa se stanje še poslabša v smislu maksimalne frekvence srca in maksimalnega sprejema kisika. »Zato ima vsaka športna disciplina kot oblika telesne aktivnosti v procesu rehabilitacije, če je pravilno uporabljena in s primerno obremenitvijo, večstranski pozitiven vpliv na mentalno retardirano osebo.« (Mišigoj-Durakovič, 2003)

Telesne aktivnosti morajo biti prilagojene otrokovim sposobnostim tako, da predstavljajo izziv in omogočajo uspeh. Športne aktivnosti, ki so zasnovane na tak način, spodbujajo otrokovo samozavest, odločnost, prijateljstvo in tekmovalni duh. Poleg tega prinašajo še druge prednosti, kot so: boljša telesna pripravljenost, večja motiviranost za lastno usposabljanje, boljše sodelovanje z drugimi, zmanjšanje neželenih psihičnih reakcij, izboljšanje koordinacije, večjo samoiniciativnost in samostojnost. (Princes, 2003)

3 POMEN IGRE

Besedo igra velikokrat slišimo, jo preberemo, uporabljamo, pri igri se zabavamo, doživljamo uspehe in neuspehe. Kaj je bistvo igre in kaj igra sploh pomeni, je namreč težko definirati, razložiti in razčleniti. Opredelitve in definicije, ki igro po mojem mnenju najboljše označujejo, sem povzel iz monografije Nika Kureta (1959).

- Ena najstarejših definicij je definicija avtorja K. Grossa (1899), ki opredeljuje igro kot nekaj, kar loči človeka od živali. Po njegovem igro poznajo le tista živa bitja, ki imajo razvoja zmožne plastične sposobnosti, ki se s pomočjo igre in ob njej oblikujejo in dopolnjujejo.
- Po K. Bühlerju (1924) je igra delovanje, ki ga spremlja delovno ugodje. Človek deluje neposredno iz tega ugodja ali zaradi njega samega.

- Buytendijk (1933) pravi, da skozi igro zadovoljujemo potrebo po sproščanju in po združevanju. V igri vidi izraz »mladosti«, pobudo zanjo pa po njegovem dobiva človek v dveh gonih: v sprostitvenem in v združitvenem. Nakazuje tudi že na pravila ter pravi, da je bistveno za vsako igro, da ima svoj predmet in da poteka v določenih mejah.
- Kuret (1959) označi igro kot delovanje, ki poteka iz notranje nuje in ga spremlja svojevrstno ugodje, nima zavestnega zunanjega namena, marveč ima namen samo v sebi. Je delovanje, ki ga določata gon po dinamičnem oblikovanju in gon po statični predanosti.

Pri vseh višje razvitih bitjih opazamo, da jih vse življenje, od rojstva do smrti, spremlja igra. Ta človeku že od davnine predstavljala eno od sredstev, s pomočjo katerega so predniki prenašali izkušnje na potomce, spoznavali, kako preživeti in kako si popestriti življenje.

Igra se je bolj ali manj pogosto prepletala z gibanjem in obratno. Temu je tako tudi danes. Lahko rečemo, da sta igra in motorika (gibanju pravimo tudi motorika) povezani in se med seboj dopolnjujeta. Kot pomembni sestavini z vzgojno in čustveno vrednostjo, se v otroštvu pojavljata pri vzgoji, učenju, razvedrilu ... Prek njiju otrok razvija kognitivne, konativne in psihomotorične sposobnosti, nauči se prilagajati in podrežati skupini. Želja po igri je prisotna tudi pri vsakem odraslem človeku, vendar drugače kot pri otrocih, saj ima igra pri njih svojski pomen. Igrajo se zaradi dolgočasja, počitka, časti, dokazovanja, utrjujejo psihofizično kondicijo, ohranjajo socialni stik z okoljem, poleg tega jim igra nudi sprostitev in zabavo. (Kuret, 1959)

Danes poznamo več vrst iger, prav tako obstaja več različnih delitev glede na značilnosti, uporabnost, aktivnost ... Najbolj praktična se mi zdi Pistotnikova razdelitev (Pistotnik, 1995), ki igre deli na elementarne, športne in družabne.

- *Elementarne igre* so nadgradnja naravnih oblik gibanja. Te igre imajo prilagodljiva pravila in se pogosto uporabljajo pri šolski športni vzgoji in pri treningih športnikov kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih smotrov oz. ciljev v posameznih delih vadbene enote.

- *Športne igre* se uporabljajo kot samostojne športne panoge, ki imajo vedno določena pravila.
- *Družabne igre* so namenjene popestritvi življenja in delu v večjih skupinah. S temi igrami spodbujamo domišljijo ter navajamo na socialne odnose.

3.1 Športne igre

Športne igre so se razvile iz elementarnih iger in se od njih razlikujejo po tem, da imajo natančno določena pravila, ki so v načelu mednarodno veljavna. Zato vsi udeleženci športnih iger tudi natančno vedo, kako igra poteka in pravil ne morejo prilagajati svojim potrebam in zmožnostim. Za udejstvovanje in za doseganje rezultatov v športni igri morajo imeti udeleženci motorične sposobnosti že razvite na ustreznem nivoju ter morajo obvladati osnovne elemente tehnike in taktike, ki so v izbranem športu potrebne. (Pistotnik, 1997)

Definicije športnih iger sem povzel po Pavlovič, M.; Burja, S. (1988):

- Športna igra je aktivnost, ki poteka v namenoma omejenem času in prostoru in na osnovi predhodno dogovorjenih pravil. V njej ni nič slučajnega in nepovezanega, v primerih pa, ko je zaradi napake prekinjena, nujno sledi kazen. Igra se mora nato nadaljevati, ker je čas trajanja vnaprej določen. (Huizinga, 1939)
- Jamnik (1966) pravi, da je tekmovalna igra izbir pravil in dogovorov, po katerih se morajo ravnati vsi, ki se je udeležujejo.
- Vsaka tekmovalna igra je organizirana z določenimi pravili in različnimi vlogami udeležencev. (Englisch and Englisch, 1972)
- Pavlovič (1988) obravnava športno igro kot sredstvo v telesni vzgoji, ki ga udeleženci najraje sprejemajo, ter obenem kot sredstvo, ki vzgojno vpliva na udeležence.

Med športnimi igrami je zagotovo ena izmed najbolj popularnih in množičnih nogomet. Poleg tega uvrščamo nogomet med igre z žogo, kar ga postavlja zopet med pomembnejše igre, saj je žoga najstarejše in najbolj razširjeno orodje. Igre z žogo so neizčrpne, saj ponujajo vedno nove situacije, so vzgojno veliko vredne, poleg tega nam nudijo možnosti doživljanja zadovoljstva in uspehov.

4 NOGOMET

4.1 Zgodovina nogometa

Nogomet je igra novejši dobe, vendar so že v davni zgodovini, že pred našim štetjem, obstajale mnoge igre, ki so bile podobne današnjemu nogometu. Te igre so bile razvite predvsem na Kitajskem, v stari Grčiji, Rimu in na Japonskem. V srednjem veku so bile znane nogometne igre v Angliji, Italiji in Franciji, kjer so nogomet igrali predvsem na trgih. Cilji vseh teh iger so bili tekanje, borba za žogo ter potisk žoge v gol. Zaradi nasilnosti, ki je bila kdaj pretirano prisotna, so bile v določenih obdobjih prepovedane, češ da kvarijo mladino.

Nogomet se je ponovno razcvetel v 19. stoletju. Današnji nogomet se je najverjetneje razvil v Angliji, kjer so leta 1863 sprejeli tudi prva uradna pravila. Od tam se je bliskovito razširil po vsej Evropi. Pravila igre so se sprva hitro menjavala in šele v 20. stoletju postala bolj stalna.

Začetnik nogometa v Sloveniji je ing. Stanko Bloudek, ki je prinesel prvo nogometno žogo iz Prage. Leta 1910 so dijaki vseh srednjih šol v Ljubljani ustanovili dijaški nogometni klub Hermes, kar je povzročilo, da se je nogomet hitro razširil po vsej Sloveniji. Po drugi svetovni vojni pa je doživel nepričakovan razmah.

Dejstvo je, da je nogomet danes ena izmed najbolj priljubljenih športnih iger, ki jo pozna praktično ves svet in jo igrajo tako moški kot tudi ženske v različnih starostnih obdobjih. Nogomet zadovoljuje potrebe po gibanju in dinamiki ter obenem zahteva ustvarjalnost. Prek nogometne igre ljudje primerjajo svoje sposobnosti, hkrati pa se morajo prilagajati drug drugemu oziroma skupini, v kateri se nahajajo. (Elsner, 2004)

4.2 Značilnosti nogometne igre

Igra v nogometu je kompleksna in večstrukturna, saj se lahko manifestira kot najelementarnejše gibanje otroka v najenostavnejših aktivnostih, lahko pa je tudi najzahtevnejša aktivnost vrhunskih nogometašev. Ker vsebuje osnovne oblike naravnega gibanja, je primeren za vsakogar, po drugi strani pa je nogometna igra aktivnost posameznika ali skupine v zahtevnih obrambnih in napadalnih gibanjih izkušenih nogometašev, za katerega so značilne ciklične in aciklične oblike gibanja⁴. Sodelovanje med igralci je večstransko, odvisno od načina vodenja, individualnosti igralcev, sestave moštva idr. Za uspešnost v nogometni igri je zelo pomembno medsebojno motorično komuniciranje ob sočasnem komuniciranju z žogo in upoštevanju velikosti igralne površine. (Barič, 1998)

Cilj igre je premagati nasprotnika in doseči čim več zadetkov, kar pa je odvisno od različnih dejavnikov: različna postavitve igralcev na igrišču, ki nenehno napadajo s pritiskom na nasprotnika, s hitrimi protinapadi ali z uigranimi kombinacijami in podobno. Neodvisno od sistema in oblike sodelovanja delimo igro v dve fazi (Petermanec, 1999).

Faza igre v napadu je obdobje v igri, ko moštvo z različnim oblikovanjem komunikacijske mreže, z različno dejavnostjo (protinapad, napad po bokih) na različnih delih igrišča prehaja iz obrambe v napad. Faza igre v obrambi je obdobje v igri, ko moštvo z različnim oblikovanjem komunikacijske mreže, z različno dejavnostjo (presing, počasno/hitro vračanje na lastno polovico) na različnih delih igrišča prehaja iz napada v obrambo, preprečuje pripravo in zaključek napada. (Elsner 2004)

Petermanec (1999) vsako fazo igre deli na tri podfaze:

1. FAZA NAPADA

- prehod iz obrambe v napad,
- priprava zaključka napada,
- zaključek napada.

⁴ Ciklične oblike gibanja so: razne oblike teka in vodenje žoge.

Aciklične oblike gibanja so: sprejemanje in odvzemanje žoge, varanje, skoki, meti, udarci žoge, padanje.

2. FAZA OBRAMBE

- prehod iz napada v obrambo,
- preprečevanje priprave napada,
- preprečevanje zaključka napada.

Za vsako fazo igre je potrebno oblikovati ustrezne igralne situacije ter njihovo reševanje predvideti z medsebojnim sodelovanjem igralcev. Igralne situacije, ki se na tekmah večkrat ponavljajo, imenujemo osnovne tipične igralne situacije, ki so vidne v vsaki podfazi igre. Te so: izvajanje avta, prosti in kazenski strel, kot, udarec od vrat, sodniška žoga. Tipične igralne situacije so tesno povezane s sistemom in taktiko igre. Večje kot je njihovo število, bolj raznovrstna in organizirana je igra moštva. Strukturne situacije v fazi obrambe in napada je mogoče izpeljati le s pomočjo strukturnih enot, katere delimo na igro v obrambi in napadu.

NAPAD

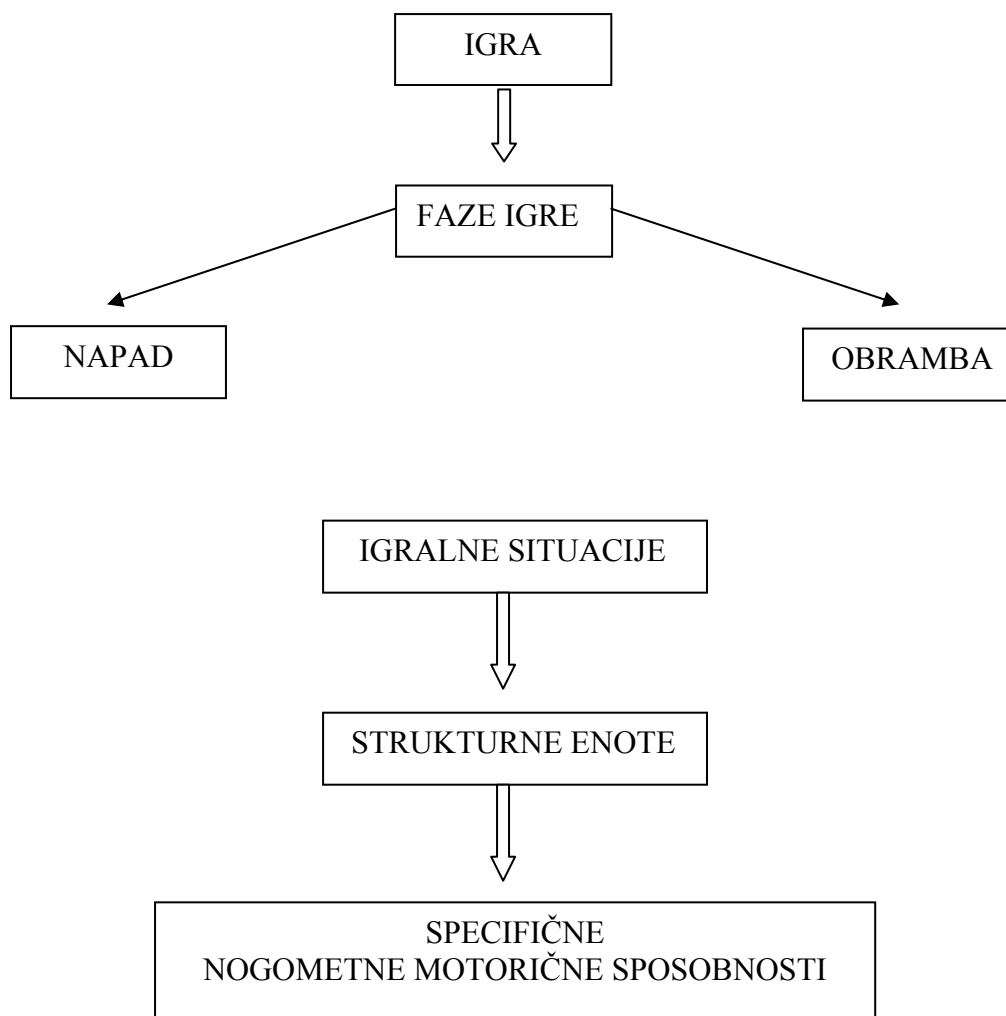
- odkrivanje igralca,
- podajanje žoge,
- sprejemanje žoge,
- vodenje žoge,
- varanje z žogo,
- streljanje na vrata.

OBRAMBA

- pokrivanje igralca,
- odvzemanje žoge,
- izbijanje žoge.

Izvedba strukturnih enot je v osnovi odvisna od specifičnih nogometnih motoričnih sposobnosti, vzdržljivosti, tehnike in taktike. (Elsner 2004)

Skica 1 prikazuje osnovne pojme, ki so ključni pri razumevanju nogometne igre:

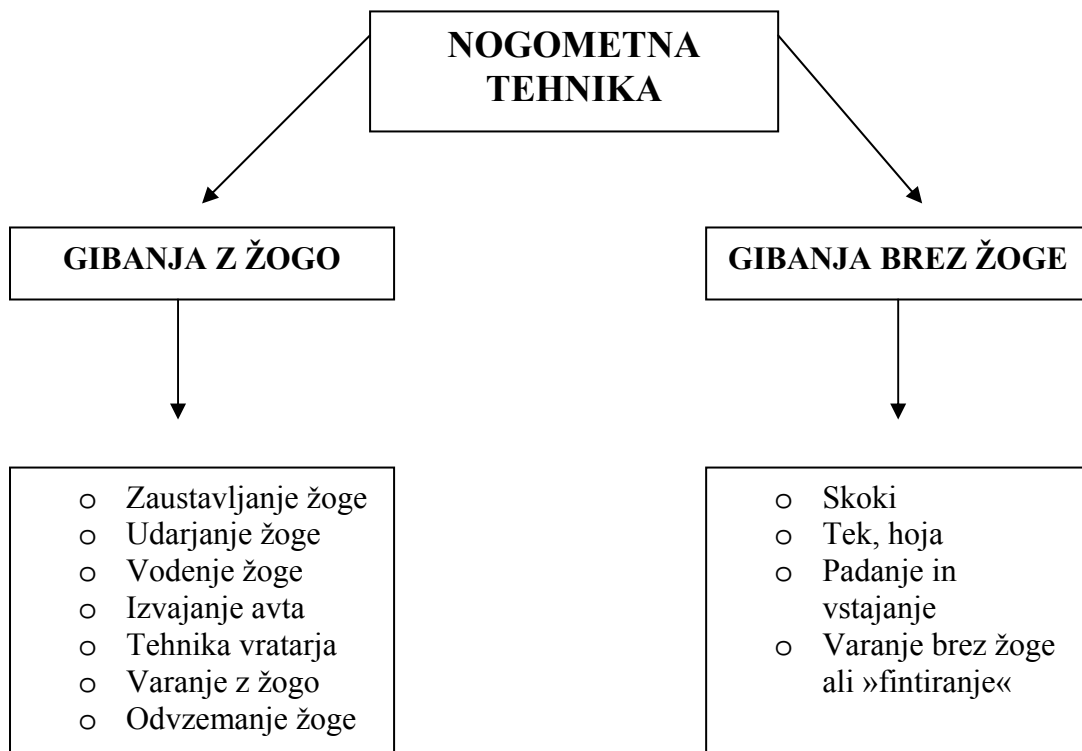


Skica 1: Sestava nogometne igre

4.3 Nogometna tehnika

Mnogokrat mora igralec v igri reševati kompleksne motorične naloge, od ustavljanja žoge, podajanja soigralcu, streljanja na vrata pa do varanja nasprotnika. Vse te naloge mora opraviti v teku ali skoku in mnogokrat v neposrednem dvoboju z nasprotnikom. Zatorej je osvojitve prvih nogometnih tehnik zelo pomembna za uspešnost v nogometni igri. Učinkovit razvoj in napredek v nogometni tehniki je mogoč le s pravočasnim razvojem psihomotoričnih in funkcionalnih sposobnosti. (Elsner 2004)

Sledeča skica prikazuje delitev nogometne tehnike:



Skica 2: Nogometna tehnika

Tehnika gibanja z žogo

1. VODENJE ŽOGE

Opis pravilne izvedbe vodenja:

Vodenje je povezava teka in potiskanja žoge. Žogo pri vodenju udarjamo pod središčem, da rotira nazaj. Udarec izvedemo blago, le z iztegovanjem kolena. Pri vodenju je potrebno omeniti še najosnovnejše vrste vodenja, ki se v osnovi razlikujejo v položaju stopala in uporabnosti. Vodenje žoge s sprednjim zunanjim delom stopala in vodenje z nartom stopala uporabljamo za vodenje v hitrem teku, medtem ko vodenje z notranjim in sprednjim notranjim delom stopala uporabljamo takrat, kadar se pripravljamo na varanje, na spremembo smeri, pri blokiranju žoge ...

Napake pri vodenju:

- zaradi udarjanja žoge se pri vodenju prekinja tek;
- pogled je neprestano usmerjen v žogo;
- udarjanje žoge je premočno ali neenakomerno,
- uporabljanje napačne noge pri vodenju ob nasprotniku.

2. UDARJANJE ŽOGE

Pri nogometu se uporablja udarjanje žoge zato, da streljamo na gol, podamo soigralcu in odbijemo od vrat. To lahko izvedemo z različnimi udarci. Najpogostejši so:

- 1.) udarec z notranjim delom stopala,
- 2.) udarec s sprednjim notranjim delom stopala,
- 3.) udarec z nartom stopala,
- 4.) udarec s sprednjim zunanjim delom stopala,
- 5.) udarec z glavo,
- 6.) udarec s konico, peto, kolenom.

V programu sem namenil več pozornosti udarcu z nartom, z notranjim delom stopala in sprednjim notranjim delom stopala. Udarci s sprednjim zunanjim delom stopala je za otroke z zmerno motnjo v duševnem razvoju motorično preveč zahteven, poleg tega pa bi bil napredek zelo počasen ali pa ničeln.

Opis pravilne izvedbe udarcev in najpogostejše napake:

- »Pri **udarcu z notranjim delom stopala** morajo biti prsti stojne noge obrnjeni naprej, koleno je malo pokrčeno, teža telesa pa je na sprednjem delu stojne noge. Udarca noga je v kolenu pokrčena, skočni sklep je čvrst v položaju, ko je notranja stran stopala obrnjena naprej. Telo je malo predklonjeno in obrnjeno v stran udarne noge. Žogo udarimo z notranjim delom stopala po zamahu iz kolka in kolena.« (Elsner, 2004)

Najpogostejše napake, ki se pojavljajo pri tem udarcu so:

- stopalo je premalo zasukano navzven, prsti so spuščeni navzdol,
 - mlahavost sklepa, ki bi moral biti čvrst,
 - udarec ni izveden iz kolena.
- »Prsti stojne noge so pri **udarcu s sprednjim notranjim delom stopala** obrnjeni naprej, noga je v vseh sklepih gibljiva, teža je bolj na zunanji strani stopala. Udarca noga je nekoliko odmaknjena, gibljiva predvsem v kolenu in kolku. Skočni sklep je iztegnjen, prsti pa obrnjeni navzdol. Telo je odklonjeno v stran stojne noge. Pri udarcu z desno nogo je leva roka v predročenu, desna v zaročenu. Žoga je v trenutku udarca od stojne noge odmaknjena za 30–40 cm in je v višini prstov stojne noge. Pogled je usmerjen k žogi.« (Elsner B. 2004)

Najpogostejše napake so:

- premajhna gibljivost v sklepih udarne in stojne noge,
 - nepravilna postavitev stojne noge (preblizu oz. predaleč od žoge),
 - skočni sklep ni iztegnjen in čvrst.
- »Pri **udarcu z nartom** je stojna noga v trenutku dotika z žogo postavljena ob žogi in dvignjena malo na prste. Udarca noga je v kolenu pokrčena. V skočnem sklepu je čvrsta in v iztegnjenem položaju. Prsti so obrnjeni navzgor, telo je obrnjeno v smeri udarca in v bokih malo upognjeno.

Udarec izvedemo tako, da s pokrčenim kolenom zamahnemo naprej, nato iztegnemo koleno in z nartom stopala udarimo žogo. Po udarcu udarna noga nadaljuje zamah.

Najpogostejše napake so:

- teža ni na sprednjem delu stopala, ampak na celem stopalu,
- težišče telesa je nagnjeno nazaj (žoga gre v zrak).

3. ZAUSTAVLJANJE ŽOGE

Čeprav sodobna nogometna igra temelji na vedno večji hitrosti in igri na prvo žogo, je zaustavljanje žoge kot tehnični element še izredno pomemben, kadar igre ne moremo nadaljevati s prvim udarcem oziroma želimo spremeniti smer gibanja in igro nadaljevati z vodenjem žoge.

Zaustavljanje žoge lahko pri nogometu izvedemo na dva načina:

- z amortizacijo
- s postavitvijo prepreke

Opis pravilne izvedbe zaustavljanja z amortizacijo:

Pri **zaustavljanju žoge z amortizacijo** moramo del telesa, s katerim želimo zaustaviti žogo, dvigniti v smer prihajajoče žoge ter ob dotiku telesa z žogo le-tega s primerno hitrostjo povleči nazaj. S takim gibom žogo umirimo in jo zaustavimo po naših željah.

Najpogostejše napake:

- amortizacijska površina je preveč napeta,
- umikanje dela telesa, ki mrtvi žogo, je prepočasno ali prehitro,
- žoga se zaradi netočnega spremljanja odbije od napačnega dela telesa.

Opis pravilne izvedbe zaustavljanja z zapreko:

Zapreko, ki je lahko podplat, notranji del stopala, prsi, postavimo pod istim kotom kot ga oblikuje prihajajoča žoga.

Pri **zaustavljanju s podplatom** je teža na pokrčeni stojni nogi. Ta je postavljena za mestom, kjer se bo žoga dotaknila tal. Pozorni moramo biti na to, da je stopalo zaustavne noge mehko, da so prsti dvignjeni višje od pete ter da je telo nagnjeno naprej.

Pri **zaustavljanju z notranjim delom stopala** je stojna noga pred mestom dotika žoge s podlago. Zaustavna noga je v kolku obrnjena navzven, stopalo pa pravokotno na smer žoge, koleno je pokrčeno in mlahavo. Telo je nagnjeno naprej in v bokih upognjeno.

Pri **zaustavljanju s prsmi** razporedimo težo na obe nogi, ki sta v rahlem razkoraku. Zapreko postavimo tako, da se v bokih močno upognemo. Prsi ne smejo biti ob dotiku z žogo napete, da žoga udari v mehko površino in s tem izgubi hitrost.

Najpogostejše napake:

- previsoko dvignjena zaustavna noga, žoga zdrsne pod stopalom noge;
- del zaustavne noge ali telesa, s katerim postavimo zapreko, je preveč tog, zato se žoga odbije predaleč;
- pretrdo stopanje na žogo zaradi slabega prenosa teže na stojno nogo.

4. VARANJE

Je izvajanje določenih gibov z namenom prevarati nasprotnika in si pridobiti želeno prednost za uspešno nadaljevanje igre. Varanje lahko izvedemo z žogo ali brez nje. Slednje uporabljamo zato, da bi se osvobodili nasprotnika in s tem prišli do možnosti za izvedbo akcije z žogo. Pri varanju z žogo nasprotnika prevaramo s spremembo smeri žoge. Glavni cilj je, da preidemo v položaj, ko nam nasprotnik ne more odvzeti žoge, in tako akcijo nadaljujemo z drugo prvino tehnike. Poznamo veliko različnih načinov varanja z žogo, zato bom opisal tri najosnovnejše:

- 1) varanje z notranjim delom stopala,
- 2) varanje z zunanjim delom stopala,
- 3) varanje z zaustavljanjem žoge.

Opis pravilne tehnike varanja z žogo:

Pri **varanju z notranjim delom stopala** igralec vodi žogo naravnost proti nasprotniku, ko se mu približa na 1–2 m, prenese težo na eno nogo, zniža težišče, z drugo nogo pa potisne žogo v smeri stojne noge in s hitrim tekom obide nasprotnika. Telo je nagnjeno v tisto stran, v katero bo izvedel varanje.

Varanje z zunanjim delom stopala je enako varanju z notranjim delom stopala, vendar po prenosu teže na eno nogo, igralec nadaljuje vodenje žoge v drugo stran.

Pri **varanju z zaustavljanjem žoge** mora igralec vedno voditi žogo z nogo, ki je bolj oddaljena od nasprotnika. Varanje izpelje tako, da se v hitrem teku zaustavi, pri tem pa je vsa teža telesa na nogi, ki je bliže nasprotniku, z bolj oddaljeno nogo pa s podplatom zaustavi žogo in stopi nanjo.

Napake pri varanju:

- gibi s telesom ne povzročijo odziva nasprotnika;
- hitrost varanja je prepočasna ali prehitra;
- pri varanju z žogo se preveč ali premalo približamo nasprotniku;
- varamo z nogo, ki je bliže nasprotniku;
- zaustavljanje pri varanju z zaustavljanjem je prepočasno, ker nismo kolena stojne noge dovolj pokrčili in nismo prenesli vse teže na stojno nogo;
- po izvedenem varanju prepočasi nadaljujemo akcijo.

Gibanja brez žoge:

1. TEK

Osnovno gibanje v nogometu je tek, ki pa mora biti prilagojen dogajanju v igri. Stalne in nepredvidene spremembe v igri zahtevajo spremembo smeri, hitrosti in ritma gibanja. Za osnovni tek nogometaša so značilni kratki koraki z nizkim dvigovanjem kolen, kar omogoča hiter prehod v večjo hitrost, spremembo smeri in hitro zaustavljanje.

2. SKOKI

Skoki so zelo pomembni predvsem pri igri z glavo. Odriv pri skokih je lahko sonožen ali enonožen, odvisno od časa in prostora, ki ga ima igralec za zalet, hitrosti žoge in postavitve lastnih in nasprotnih igralcev.

3. PADANJE IN VSTAJANJE

Sta največkrat posledica prekrška, ki nastane po dvoboju igralcev na tleh ali v zraku. Pri padcu je najvažnejše, da ga igralec ublaži, da silo, s katero pade, postopno prenese na posamezne dele. Najboljša tehnika padanja je tista, ki omogoča čim hitrejše vstajanje in ponovno vključitev igralca v igro.

4. VARANJE BREZ ŽOGE ALI »FINTIRANJE«

Varanje brez žoge je gibanje s telesom ali delom telesa, pri čemer želimo pred nasprotnikom skriti namen gibanja. Ker je »fintiranje« začetna priprava na varanje z žogo, ju je potrebno vaditi skupaj.

5 PREDMET IN PROBLEM

Šport je stalni spremljevalec človeka, saj ga žene notranja potreba po gibanju. V zgodovini se je pojem športa družil z mnogimi vidiki – čast in slavo je prinašal prvim zmagovalcem olimpijskih iger, svojevrstno druženje in zabavo različnim slojem prebivalstva, zadovoljstvo in zadoščenje ob zmagah itd. Danes pa sodobnim družbam šport predstavlja še mnoge druge pozitivne učinke, predvsem ga povezujejo z zdravjem in ga priporočajo že od najzgodnejših otroških let. Izrednega pomena je tako tudi pri otrocih s posebnimi potrebami. Izbira, katera vrsta športa bi bila zanje najprimernejša, je glede na želje in sposobnosti vedno stvar vsakega posameznika. Ključno pa ostaja, da zadovoljimo otrokove potrebe po aktivnosti, ustvarjalnosti, uveljavljanju lastnih interesov in prispevamo k močnejšemu doživljanju in podoživljanju. Vse zahteve v celoti izpolnjuje načrtovana vadba nogometa.

Nogomet je moštvena igra z žogo in je eden najbolj priljubljenih športov pri nas in po svetu, z izjemo Severne Amerike. Igra ga veliko več ljudi kot katerikoli drugi moštveni šport, in sicer v več kot 140 deželah, zato mu pravijo tudi najbolj priljubljena postranska stvar na svetu. Zatorej ni strahu, da bi med otroci s posebnimi potrebami ne našli posameznikov, ki bi bili goreči navijači nogometnih moštev ter si tudi sami želeli igrati nogomet. Strokovni delavci imamo možnost in znanje, da jim omogočimo načrtovano vadbo, ki bo upoštevala:

- *telesno funkcioniranje*, tukaj je mišljeno predvsem izboljšanje psihofizičnih sposobnosti in izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih prvin nogometa;
- *socialno funkcioniranje*, kjer je potrebno dati poudarek na sposobnost razvijanja socialnih stikov, socializacijo in integracijo v širše družbeno okolje ter učenje upoštevanja in spoštovanja pravil igre;
- *psihično funkcioniranje*, pri katerem vplivamo na razvoj koncentracije in psihične sprostitve.

Da bi dosegli željene cilje oziroma učinke, mora biti vadba sistematična, strokovno vodena in dlje časa trajajoča.

Program bo namenjen za pomoč predvsem tistim učiteljem, ki nimajo dovolj znanja ali izkušenj za vodenje in organizacijo nogometne vadbe za otroke s posebnimi potrebami.

6 CILJI

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela predstaviti program nogometa za otroke z zmernimi motnjami v duševnem razvoju, ki bo prilagojen njihovim sposobnostim, značilnostim, zdravstvenemu stanju, gibalnim in umskim sposobnostim. Program je primer sistematične in vodene vadbe, ki naj bi pripomogel k:

- pravilnemu psihomotoričnemu razvoju otroka,
- navajanju otrok na šport in privzgojitvi potreb po gibanju,
- navajanje na medsebojne odnose in na delo v skupini.

7 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa, pri njegovi izdelavi je bila uporabljena deskriptivna metoda dela.

Pri izdelavi diplomskega dela sem si pomagal z domačo in tujo strokovno literaturo, internetnim gradivom, s pomočjo ljudi, ki imajo izkušnje na tem področju ter z osebnimi izkušnjami.

8 PROGRAM NOGOMETA ZA OTROKE Z ZMERNO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

8.1 NAMEN PROGRAMA NOGOMETA

- Čim večjemu številu otrok z motnjami v duševnem razvoju dati možnost, da поближе spoznajo nogomet;
- krepiti solidarnost in sodelovanje;
- povečati število nogometno aktivnih otrok z motnjo v duševnem razvoju;
- vzbujati in razvijati veselje, zanimanje in navade za vsakodnevne aktivnosti.

8.2 CILJI PROGRAMA

- Vključevanje v proces treninga,
- Dvig pripravljenosti za delo oz. delovnih navad,
- Osvojitve osnovnih tehničnih in taktičnih elementov nogometne igre,
- Razvoj in oblikovanje psihomotoričnih sposobnosti in spretnosti preko naravnih oblik gibanja, gimnastičnih vaj ter vaj za osvojitve nogometne tehnike,
- Osvojiti pravila nogometne igre ter jih navaditi na spoštovanje pravil športnega obnašanja.

8.3 SREDSTVA IN METODIKA UČENJA

8.3.1 Metodika učenja tehnike nogometa

Pri uresničevanju ciljev programa ne gre prezreti, da je potrebno posameznike s posebnimi potrebami obravnavati individualno, predvsem na podlagi njihovih zdravstvenih, gibalnih in duševnih posebnosti, četudi se že nahajajo znotraj bolj ali manj homogenih skupin. Osnovna načela pri delu naj bodo preprostost vaj, ki jih znajo izvajati, igrivost in pestrost. Trener naj elemente, kljub enostavnim osnovnim gibalnim strukturam, večkrat demonstrira, razloži in poda natančna navodila, da otroci jasno vedo, kaj se od njih zahteva. Razlaga naj bo kratka, jasna, slikovita, v kateri se izpostavi bistvo pravilne izvedbe tehničnega elementa: položaj stojne noge, položaj udarne oz. zaustavne noge, položaj glave in telesa, položaj rok in usmerjenost pogleda. Pri samem učenju je trenerjeva zadolžitev, da spremlja otroke, jih motivira, opazuje, jim nudi pomoč, vendar do meje, kjer bodo dejavnost še čutili kot izziv. Popravlja naj napake in oblikuje primerne aktivnosti, s katerimi preprečuje, da bi prišlo do preobremenitve.

Da otroci dobijo celotno predstavo o nekem gibanju, začnemo vedno najprej s sintetično metodo učenja⁵. Pri elementih, ki so prezahtevni ali nevarni za poškodbe ter pri odpravljanju napak, uporabljamo analitično metodo učenja⁶. Učenje nogometne tehnike mora potekati po stopnjah, tako, da se najprej naučimo izvedbo tehničnega elementa v celoti, nato povezovanje pravkar naučenega elementa z drugimi elementi tehnike in na koncu še vadba učenega elementa v igralni obliki.

Praksa je pokazala, da se podrobno načrtovanje trenažnega procesa pogosto ne obnese ravno zaradi motivacijskih nihanj, ki pa so pri osebah z motnjo v duševnem razvoju pogosta in nepredvidljiva (Barič, 1998), kar posledično velikokrat vpliva na neizpolnitev načrta dela in zastavljenih ciljev. Zato je potrebno najprej poskrbeti za dobro motiviranost vadečih, načrt dela je potrebno zastaviti kar se da fleksibilno, hkrati pa ne gre pozabiti zastavljenih ciljev vadbe.

⁵ T. j. učenje in vadba elementa tehnike v celoti (Petermanec, 1999).

⁶ T. j. učenje in vadba poteka po sestavljenih delih gibanja (Petermanec, 1999)

8.3.2 Zgradba učne ure

PRIPRAVLJALNI DEL: (10–15 min)

Pripravljalni del je uvajanje v trening z nalogo ogrevanja. Ko začnemo z vadbo, se je potrebno najprej dobro ogreti, da preprečimo morebitne poškodbe in pripomoremo h kvalitetnejši izvedbi posameznih nalog. Učitelj naj se ogreva z njimi, saj tako najlažje regulira intenzivnost obremenitve in kompleksnost vaj, ki se stopnjujeta od enostavnega k zahtevnemu. Da ohranja učitelj njihovo pozornost, mora vaje zastaviti pestro, vključiti različne elemente teka (tek naprej, nazaj, tek s prisunskimi koraki ...), poskoke (sonožni in enonožni poskoki, poskoki na mestu, kjer izmenično premika nogi naprej in nazaj ...) ter različne elementarne in štafetne igre. Pri tem pa je potrebno poskrbeti, da se vsi počutijo varno in sproščeno. Temu delu sledijo gimnastične vaje, ki se izvajajo skupinsko, tako da lahko učitelj spremlja, vodi, popravlja in nenehno vzpodbuja vadeče. Če se ugotovi, da imajo veliko težav z ravnotežjem, kar ovira kvalitetno izvedbo, tedaj je smotrnejše vaje izvajati sede. Zadnji del ogrevanja naj bo namenjen navajanju na žogo, ki lahko poteka z individualnimi ali skupinskimi vajami.

GLAVNI DEL: (20–30 min)

Vsebuje vaje in igralne oblike predvsem za razvoj tehnično-taktičnih sposobnosti. Pomembno je, da izberemo takšne vaje, ki zagotavljajo razvoj osnovnih nogometnih motoričnih sposobnosti (koordinacija, natančnost). Da bi se motorične sposobnosti pri osebah z motnjo v duševnem razvoju razvile do najvišje stopnje je potrebno veliko število ponovitev.









ZAKLJUČNI DEL: (10–15 min)

Namenjen mora biti tekmovalnim igram in ni mišljen kot zaključni del v pravem pomenu besede (s padcem obremenitve do umirjanja). Na koncu naredimo še analizo ure, s katero preverimo uresničitev ciljev, pohvalimo tisto, kar je bilo dobro in opozorimo na napake. Pomen pohvale je izreden, saj predstavlja največjo vzpodbudo, te pa so otroci z motnjo v duševnem razvoju še kako potrebni. Navsezadnje je pohvala dobrodošla ob vsakem trudu, napredku, četudi neznatnem, predvsem pa naj bo vedno takojšnja. To je eden izmed načinov, ki ohranja motivacijo na visokem nivoju.

8.3.3 Zgradba programa

Sledeči program dela prinaša 13 vaj navajanja na žogo in 38 vaj za izpopolnjevanje tehnik zaustavljanja in podaje žoge, vodenja, strela na gol, varanja in odkrivanja ter različne igralne oblike. Dopolnjen je z grafično ponazoritvijo, ki vsebuje sledeče znake:

Legenda

	podaja žoge	
	tek igralca	 žoga
	vodenje žoge	 klop
	strel na gol	 stožec
	zaustavitev s podplatom	

Program dela ni časovno omejen, kajti hitrost usvojitve določenega tehničnega elementa je pri teh otrocih relativna, pogojena z različno psihofizično sposobnostjo. Zastavljen je tako, da je možno vaje med seboj kombinirati in izbrati primernejše glede na njihove dejanske potrebe in sposobnosti. Le tako bo program dosegel svoj namen, ki ni v tem, da trenerja omejuje, temveč mu pomaga pri doseganju zastavljenih ciljev.

8.4 TEHNIČNI ELEMENTI

8.4.1 Navajanje na žogo

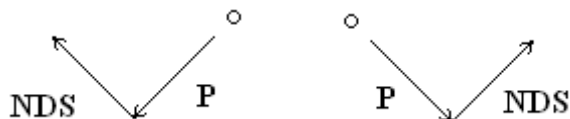
Navajanje na žogo lahko vključuje upravljanje z žogo, vodenje žoge in poigravanje z njo. Te vaje so predhodnica kasnejšim tehničnim elementom ali pa glavna vsebina dela z otroki s posebnimi potrebami.

UPRAVLJANJE Z ŽOGO

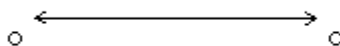
1. Rolanje žoge z notranjim delom stopala (NDS), podplatom (P) in zunanjim delom stopala (ZDS) levo in desno.
2. Rolanje žoge s podplatom nazaj pod telo za stojno nogo in rahlo udarjanje z nartom naprej.
3. Rolanje žoge s podplatom (P) v stran in udarjanje z notranjim delom stopala (NDS) druge noge.



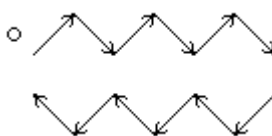
4. Rolanje žoge s podplatom (P) nazaj in z notranjim delom stopala (NDS) iste noge potisk žoge v drugo stran.



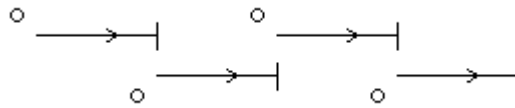
5. Z zunanjim delom stopala rolanje žoge navzven in zaustavljanje z notranjim delom stopala.



6. Neprekinjeno udarjanje žoge levo/desno z notranjim delom stopala.



7. Rahlo udarjanje žoge z nartom, menjaje levo in desno nogo, ter zaustavljanje s podplatom iste noge.



8. Udarec žoge z nartom, zaustavitev s podplatom in rolanje žoge s podplatom nazaj. Obrat za 180 ° in ponovno udarec z drugo nogo.

VODENJE ŽOGE

Občutek za žogo se pridobi tudi z vodenjem, ki naj bo raznovrstno:

- vodenje naravnost ali bočno,
- vodenje cik-cak,
- izmenično vodenje naprej in nazaj ...

Vključeni naj bodo različni deli stopala od narta, podplata do notranjega in zunanjega dela stopala. Trener naj vajo najprej demonstrira, upoštevajoč vse zakonitosti pravilnega vodenja, igralci pa jo na majhnem prostoru ponavljajo. Ker gre zgolj za navajanje na žogo, naj vaje potekajo v igrivem in sproščenem vzdušju. Zasnovane so lahko individualno ali skupinsko, npr. zasledovanje oz. posnemanje soigralca.

POIGRAVANJE Z ŽOGO

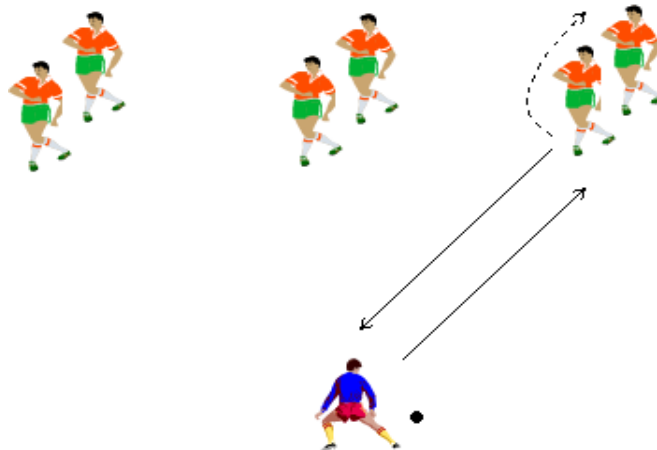
1. Igralec vrže žogo navpično predse, jo po odboju od tal z nartom udari v zrak in ulovi z rokami. V nadaljevanju skuša žogo čimvečkrat odbiti z nogo.
2. Vaja v paru: igralca stojita drug proti drugemu na razdalji 3–5 metrov in si podajata žogo. Igralec poda žogo soigralcu z nartom ob enkratnem odboju od tal. Soigralec poskuša žogo ujeti.
3. Dvig žoge iz tal z nogo in prehod v žongliranje z nartom ob enkratnem odboju od tal.

8.4.2 Podajanje in zaustavljanje žoge

Ker je nogomet skupinski šport, je podaja ključnega pomena. Da pa bo podaja izvedena pravilno in natančno, mora igralec žogo primerno zaustaviti, opazovati gibanje soigralcev ter podati z ustrežno hitrostjo in natančnostjo. Ker sta podajanje in zaustavljanje žoge povezani prvini, ju skoraj vedno vadimo skupaj.

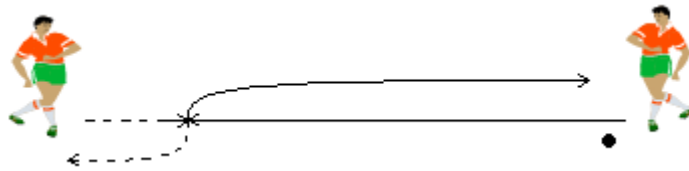
Vaje za izpopolnjevanje tehnike podaj in zaustavljanj

1. Igralci stojijo v treh kolonah, kot prikazuje skica 3. Največ po dva, da ne čakajo predolgo, kajti tako pade motivacija in pripravljenost za delo. Pred njimi stoji na razdalji 10–12 m podajalec (trener), ki izmenično podaja žogo vsakemu enkrat. Igralec zaustavi žogo z notranjim delom stopala ali prepreko ter poda z notranjim delom stopala nazaj do podajalca, nato se postavi nazaj v kolono.



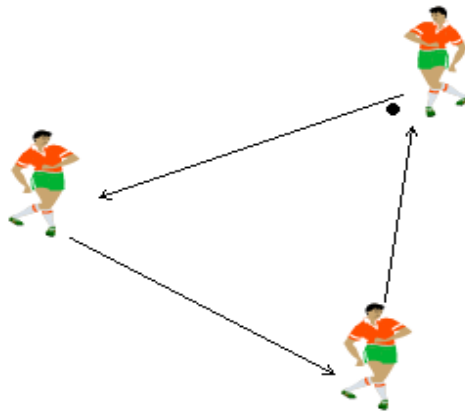
Skica 3: Podaja žoge v kolonah

2. Podaja žoge v parih z notranjim delom stopala. Igralci so obrnjeni drug proti drugemu na razdalji od 5–10 m. Žogo naj na začetku zaustavljajo s prepreko, nato pa z notranjim delom stopala. Pri tej vaji jih poskušamo naučiti, da gredo proti žogi. Prisotna naj bo komunikacija, tako da partnerja pokliče po imenu.



Skica 4: Podaja žoge v parih z notranjim delom stopala

3. Skica 5 prikazuje podajanje žoge v trojkah, kjer si igralci v trikotniku na mestu podajajo žogo. Žogo morajo ustaviti in pogledati, kam bodo podali. Skica prikazuje smer podaje, ki jo po določenem času zamenjajo.



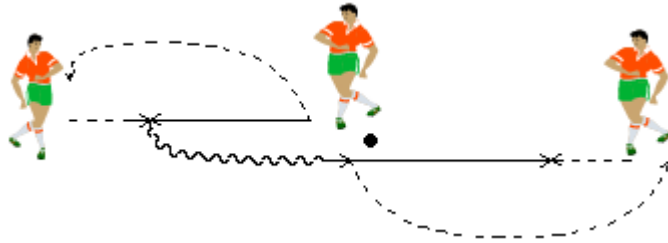
Skica 5: Naloga v trojkah

4. Podajanje in zaustavljanje žoge v trojkah. Pri tej nalogi zunanja igralca stojita na razdalji 15 m, tretji igralec je na sredini. Žogo ima zunanji igralec, ki jo poda sredinskemu igralcu, ta gre proti žogi, jo ustavi, se obrne in poda drugemu zunanjemu igralcu. Po določenem času zamenjajo položaje in gre drugi igralec v sredino.



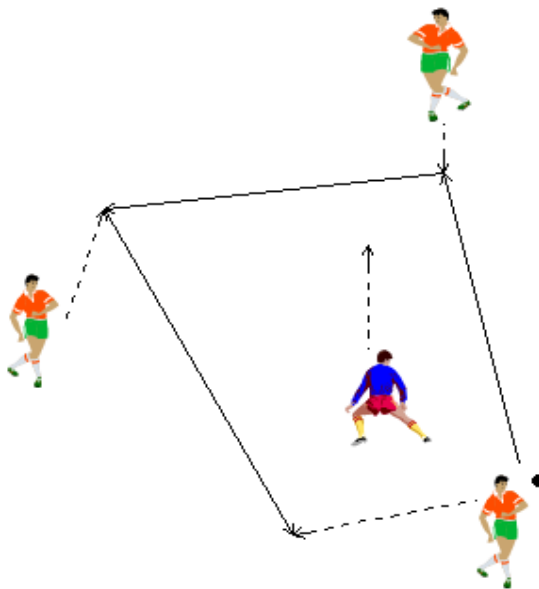
Skica 6: Podajanje in zaustavljanje žoge v trojkah

5. Podajanje žoge v trojkah z notranjim delom stopala in menjavo mest. Oddaljenost zunanjih igralcev je 15–20 m. Sredinski igralec poda žogo zunanjemu igralcu, ta gre proti žogi, jo sprejme, vodi proti sredini in poda zunanjemu igralcu. Vsak igralec steče na mesto, kamor je podal žogo oz. na pozicijo soigralca, ki je žogo sprejel.



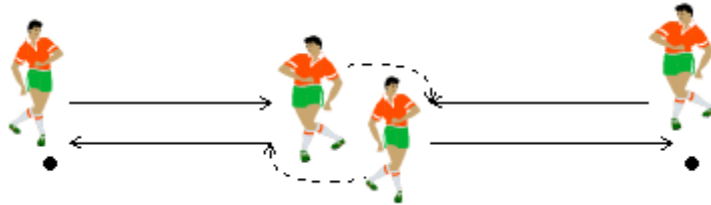
Skica 7: Podajanje žoge z menjavo mest

6. Skica 8 prikazuje podajanje žoge v trikotniku, kjer poskušajo vogalni igralci z gibanjem oz. odkrivanjem izigrati sredinskega igralca. Igralec na sredini pasivno ovira igralce. Če se zdi vaja pretežka, naj trener pomaga igralcem tako, da jih med vajo usmerja oz. pokaže, kam naj se gibljejo.



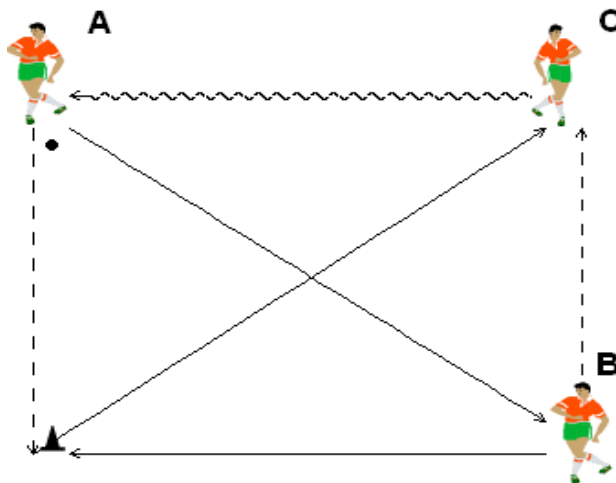
Skica 8: Podajanje žoge in odkrivanje

7. Podajanje žoge v četvorkah, kjer imamo dva zunanja igralca in dva v sredini. Zunanja igralca sta oddaljena 20 m, in podajata vsak svojo žogo igralcema v sredini. Ta dva jo ustavita, podata nazaj ter med seboj v teku zamenjata mesti, kjer dobita novo podajo drugega zunanjega igralca. Po določenem času se vloge zamenjajo.



Skica 9: Podaja z notranjim delom stopala in menjava mest srednjih igralcev

8. Skica 10 prikazuje izvedbo dvojne podaje med igralcema na pozicijah A in B, ki ji sledi diagonalna podaja na pozicijo C. Igralec na poziciji C sprejme žogo in jo vodi na pozicijo A. Druga dva se pomakneta za eno pozicijo naprej.



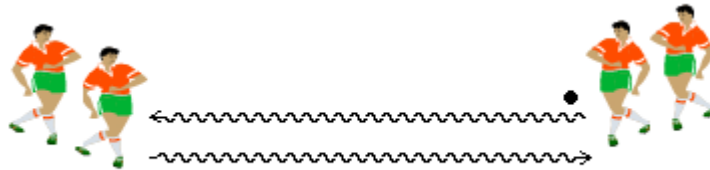
Skica 10: Dvojna podaja z menjavo mest

8.4.3 Vodenje žoge

Čeprav vodenje žoge izgublja svoj pomen zaradi vse hitrejše igre, mu je kljub temu potrebno nameniti dovolj pozornosti. Vodenja žoge se poslužujemo, kadar nimamo prostega soigralca, da bi mu podali ali ko se odločimo za varanje nasprotnika.

Vaje za izpopolnjevanje tehnike vodenja

1. Vodenje žoge naravnost od ene do druge linije, kjer sta koloni igralcev. Vadeče razdelimo v več skupin po 3 ali 4 igralce. Razdalja naj bo med 15 in 20 m. Igralec vodi žogo proti nasprotni liniji, kjer jo preda soigralcu, ta pa jo ponovno vodi na drugo stran. Vodenje se izvaja z nartom. Pomembno je, da jih pri tem navadimo, da gledajo naprej in ne v žogo.



Skica 11: *Vodenje žoge naravnost z nartom*

2. Naloga v parih, kjer igralec vodi žogo proti soigralcu, ki stoji v razkoraku. Žogo mu poda skozi noge, ga obteče in nadaljuje z vodenjem še nekaj metrov naprej. Vajo večkrat ponovi, nato zamenjata vlogi. Vaja je dobra, ker je igralec med vodenjem prisiljen gledati naprej in opazovati soigralca.



Skica 12: *Vodenje žoge in podaja med nogami*

3. Vodenje žoge v parih poljubno po celem igrišču. Dva igralca tečeta drug za drugim; prvi vodi žogo, jo po nekaj metrih zaustavi s podplatom in steče brez nje naprej. Igralec za njim žogo prevzame in jo vodi pred soigralca.



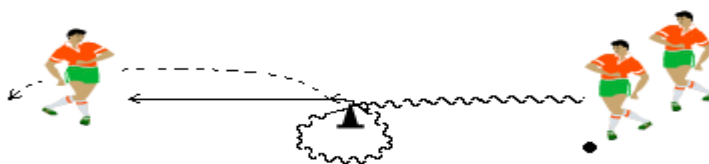
Skica 13: Vodenje žoge okoli soigralca

4. Vodenje žoge do stožca in nazaj. Oddaljenost igralcev je 20 m. Žogo vodita drug proti drugemu, se pri tem opazujeta, da prispeta do stožca približno istočasno. S tem jih primoramo gledati naprej in ne v žogo. Poudarimo, da ne gre za tekmovanje, kdo bo hitrejši, ampak za medsebojno sodelovanje. Tik preden prideta do stožca, se obrneta in vodita nazaj proti izhodišču.



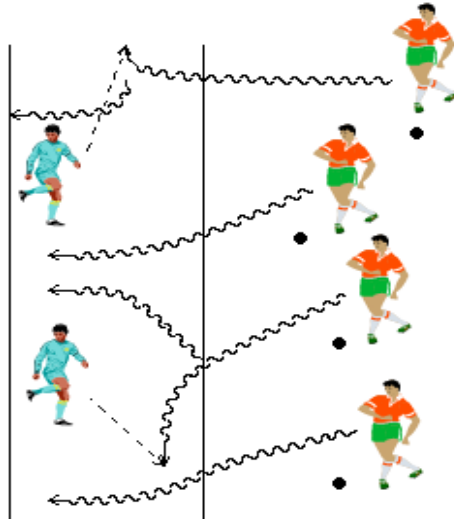
Skica 14: Vodenje žoge do stožca in nazaj

5. Vodenje žoge z nartom na ravnost do sredine, kjer obkroži stožec, vodeč žogo z notranjim delom stopala, nato pa jo poda na drugo stran in steče za njo. Na vsaki strani omejenega prostora so vadeči v koloni (največ trije).



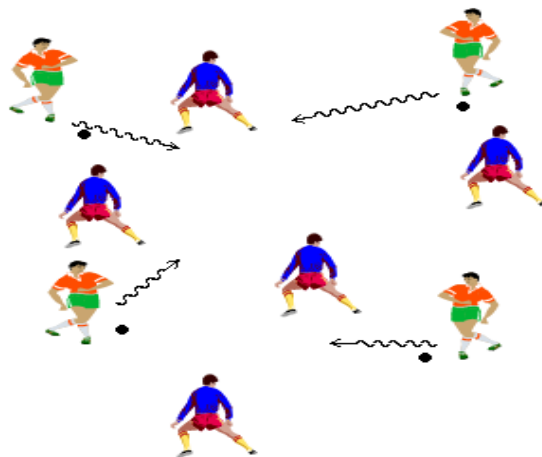
Skica 15: Vodenje žoge okoli stožca

6. Skica 16 prikazuje vodenje žoge igralcev preko mostu, ki ga branita dva igralca. Igralci so razporejeni v levi in desni igralni površini. Poljubno vodijo žogo v svoji tretjini in na znak trenerja skušajo prodreti preko »mostu«, ki ga branita nevtralna igralca. Prehajanje prek mostu poteka v skupinah. Lahko se tudi oblikuje tekmovanje med skupinama.



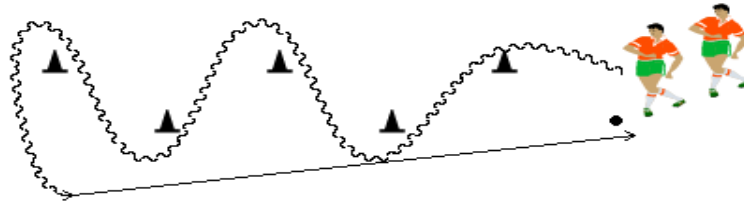
Skica 16: Vodenje žoge prek mostu

7. Vodenje žoge med drevesi, pri kateri polovica igralcev predstavlja »drevesa«, druga skupina pa vodi žogo med njimi, in sicer z nartom in notranjim delom stopala.



Skica 17: Vodenje žoge med drevesi

8. Vodenje žoge med stožci, katero lahko igralci izvajajo v teku ali v hoji, odvisno od sposobnosti posameznika. Ko pride igralec do konca, poda žogo naslednjemu igralcu. Lahko organiziramo tekmovanje med skupinami.



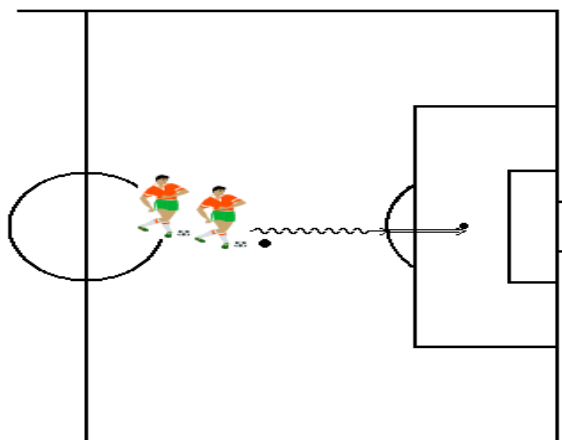
Skica 18: Vodenje žoge »slalom« med stožci

8.4.4 Strel na gol

Na začetku je potrebno dati poudarek na to, da pravilno udarijo žogo, in ne toliko na to, da zadenejo cilj. Tudi tukaj je potrebno upoštevati postopnost, tako da začnemo najprej z rahlim nato pa z vedno bolj silovitim udarjanjem na gol. Strel na gol začnemo učiti iz statičnega položaja (žoga je na mestu), nato nadaljujemo z vodenjem in tudi s spremembo smeri.

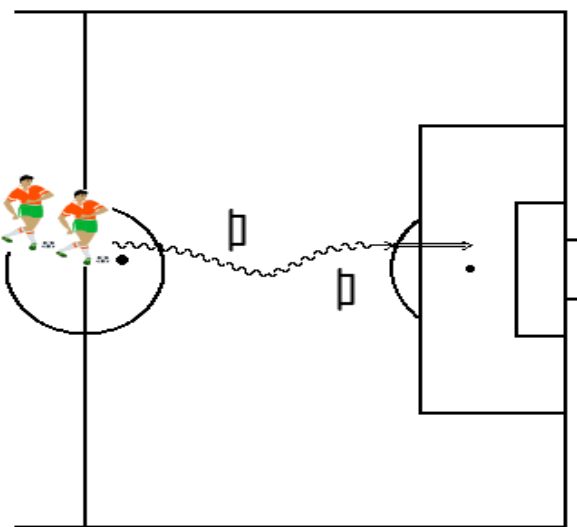
Vaje za izpopolnjevanje tehnike strela na gol

1. Vodenje žoge naravnost in strela na gol s sprednjim notranjim delom stopala in nartom.



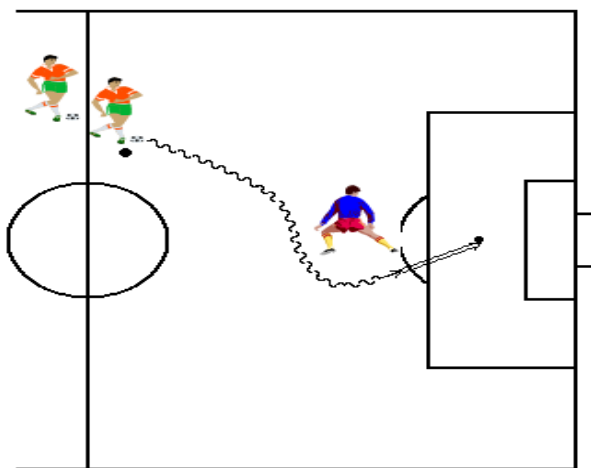
Skica 19: Vodenje žoge in strel na gol

2. Strel na gol iz vodenja žoge med klopčama, ki predstavljata statično oviro, s katero prisilimo igralca k spremembi smeri, hkrati pa mora ostati pozoren na žogo.



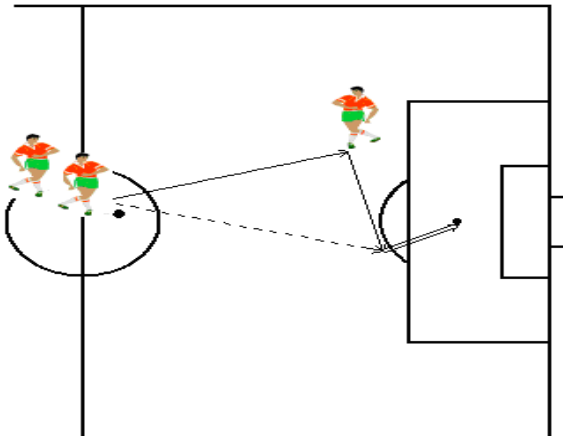
Skica 20: Vodenje žoge med klopčama in strel na gol

3. Strel na gol po vodenju žoge okoli trenerja. Zgoraj opisanimi vajama povečamo težavnost tako, da namesto klopi stoji trener in nekoliko ovira prehod igralcev, ki vodijo žogo mimo njega in streljajo na gol.



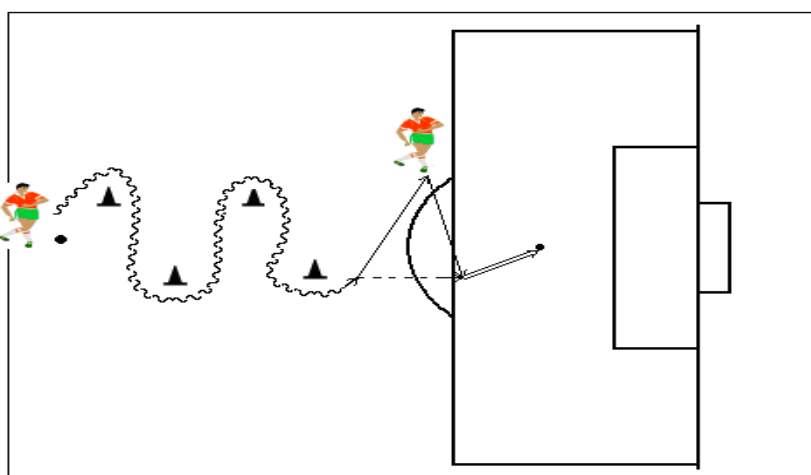
Skica 21: Vodenje žoge okoli trenerja in strel na gol

4. Strel na gol po dvojni podaji. Igralec, ki bo streljal na gol, poda žogo pred kazenski prostor soigralcu. Ta odigra dvojno podajo, igralec nato žogo ustavi in strelja na gol. Po določenem času zamenjamo igralca, ki podaja žogo.



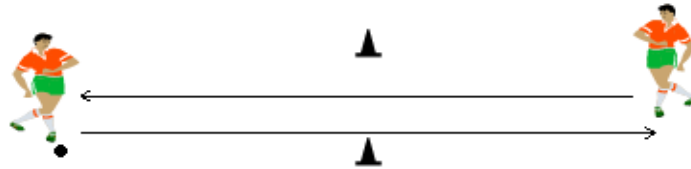
Skica 22: Strel na gol po dvojni podaji

5. Streljanje na vrata po vodenju žoge med stožci in dvojni podaji. Igralec mora pravilno voditi žogo okoli stožcev kot prikazuje skica, poda soigralcu, ta mu jo vrne in strelja na gol. Igralec, ki je ustrelil žogo na gol zamenja igralca, s katerim je odigral dvojno podajo.



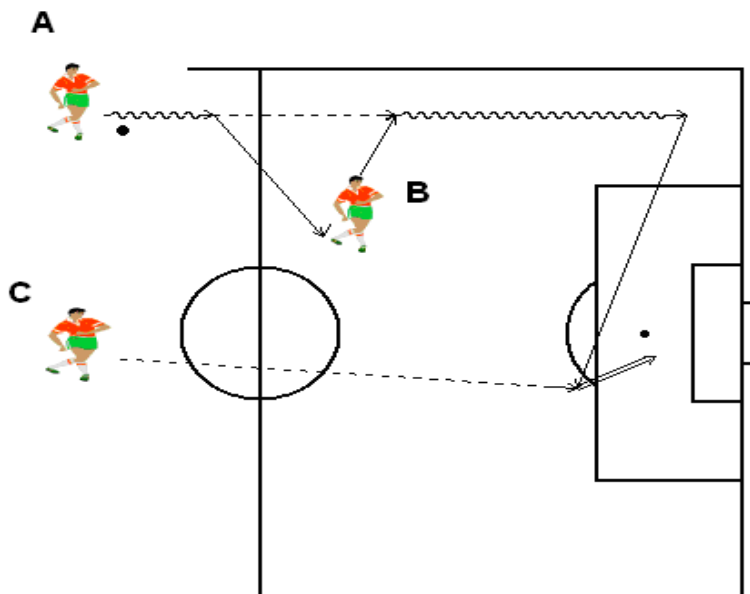
Skica 23: Streljanje na vrata po vodenju žoge »slalom« med stožci in dvojni podaji s soigralcem

6. Udarjanje žoge skozi mala vrata, ki so v razmiku med 0,5 in 1 m , odvisno od sposobnosti igralcev. Vrata so na sredini med obema igralcema, skozi katera udarjata žogo. Oddaljenost med igralcema je 10 m. Najprej udarjajo z notranjim delom stopala, potem še z nartom.



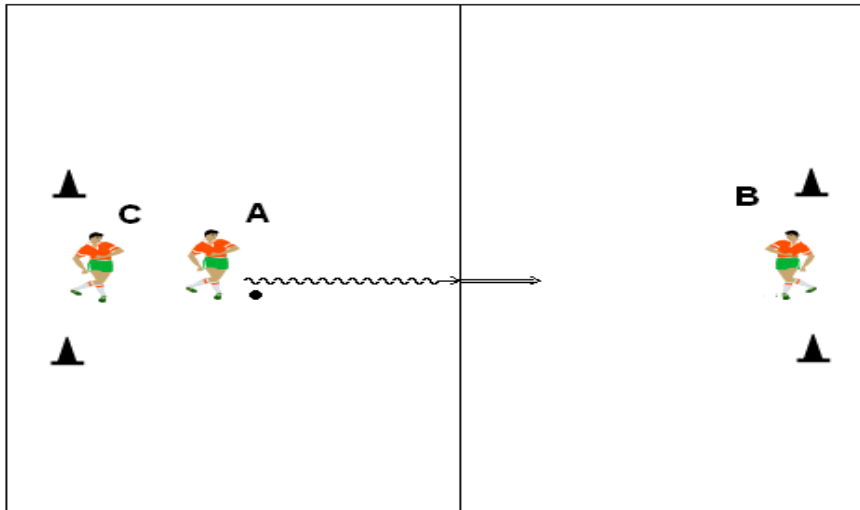
Skica 24: Udarjanje žoge skozi mala vrata v dvojicah

7. Skica 25 prikazuje strel na gol po podaji krilnega igralca na rob kazenskega prostora. Igralci se postavijo v dve koloni: ena na boku, druga na sredini igrišča. Igralec A vodi žogo, odigra z igralcem B dvojno podajo in jo vodi proti kotu, od koder jo poda na rob kazenskega prostora. Igralec C jo zaustavi in strelja na gol. Igralec C začne teči proti голу šele takrat, ko sta igralca A in B odigrala dvojno podajo. Igralca po končani akciji zamenjata koloni. Igralca B pa menja trener po določenem času.



Skica 25: Strel na vrata po podaji od strani

8. Streljanje na vrata v trojkah znotraj prostora, ki meri 20 m in je na sredini razmejen s črto. Igralec A vodi žogo od vrat do srednje črte, strelja na vrata in zamenja igralca B v njih, ki poskuša najprej strel ubraniti, nato pa ponovi za igralcem A: prejeta žogo vodi do črte na sredi in strelja na vrata igralca C. Lahko organiziramo tekmovanje, tako da je igra omejena časovno ali glede na določeno število zadetkov.



Skica 26: Streljanje na vrata v trojkah

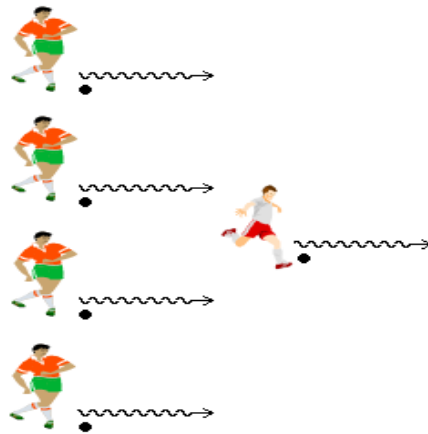
8.4.5 Varanje z žogo

Je zelo kompleksen element nogometne igre, katerega glavni cilj je uskladiti gibanje in nadzor žoge. Ker je to za otroke z motno v duševnem razvoju zelo težko, je potrebno začeti z enostavnimi vajami brez žoge.

Vaje za izpopolnjevanje tehnike varanja z žogo

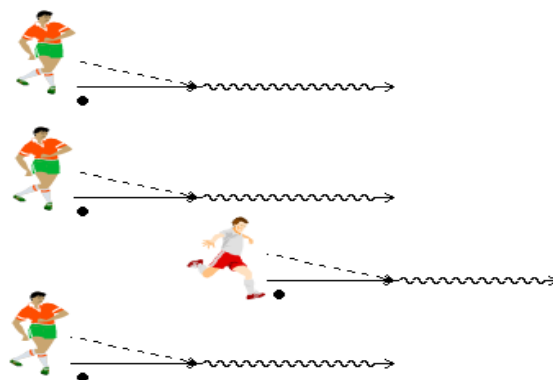
1. Igralci se skupaj s trenerjem prosto gibljejo (počasen tek) v omejenem prostoru, ga pri tem opazujejo in poslušajo. Na njegov znak se ustavijo. Ta, sicer preprosta vaja, je namenjena razvijanju občutka za pravočasno reakcijo. Isto vajo ponovijo še z vodenjem žoge, kjer na znak trenerja stopijo na žogo, se usedejo nanjo ...

2. Vodenje žoge z notranjim delom stopala in sicer tako, da bodo dotiki rahli in izvedeni na vsak korak, saj to omogoča boljši nadzor žoge. Razdalja naj bo omejena. Trener naj vodi žogo pred njimi, da uravnava, stopnjuje hitrost in jim nudi možnost posnemanja.



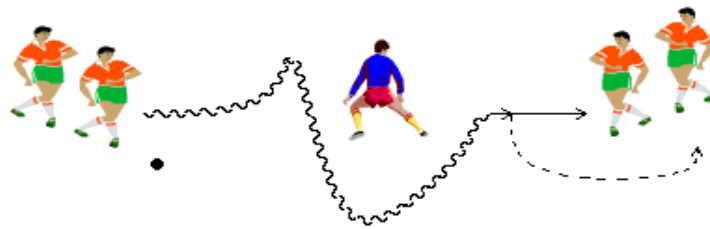
Skica 27: Vodenje žoge z rahlimi dotiki

3. Skica 28 prikazuje vajo, pri kateri vadeči urijo in izpopolnjujejo hitro gibanje za žogo, ki je pri varanju ključnega pomena. Igralci so razporejeni v vrsti za linijo. Na trenerjev znak si z notranjim delom stopala podajo žogo naprej (ne dlje kot 2 m) in s hitrim tekom stečejo za njo. Nato jo z nartom vodijo do druge linije. Tudi tukaj naj bo trener pred njimi.



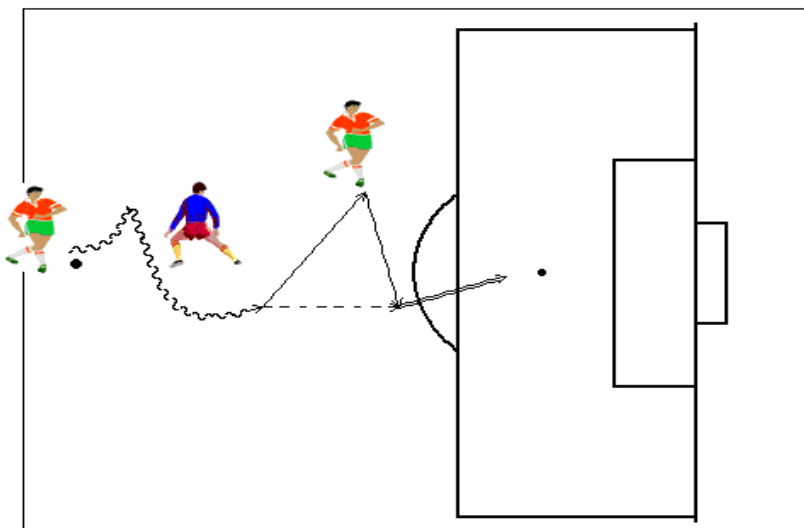
Skica 28: Podaja žoge predse in tek za njo

4. Varanja z zunanjim delom stopala. Vadeči (največ trije) so razporejeni v dve koloni na nasprotnih si straneh ograjenega prostora. Na sredini stoji trener, ki predstavlja obrambnega igralca. Igralec vodi žogo proti trenerju, na primerni razdalji izvede varanje z zunanjim delom stopala, tako da žogo s primerno hitrostjo udari v stran, hitro steče za njo in poda igralcu na nasprotni strani. Pri tej vaji dobijo občutek za nasprotnika in pravočasnost izvedbe varanja.



Skica 29: Varanje z zunanjim delom stopala

5. Igralci (največ 3–4) stojijo v koloni. Njihova naloga je preigrati trenerja, ki prevzame vlogo pasivnega obrambnega igralca, s soigralcem odigrati dvojno podajo in streljati na gol. Ta vaja je že primer igralne situacije, ki se nemalokrat pojavlja v igri.



Skica 30: Varanje in strel na gol

8.4.6 Odkrivanje

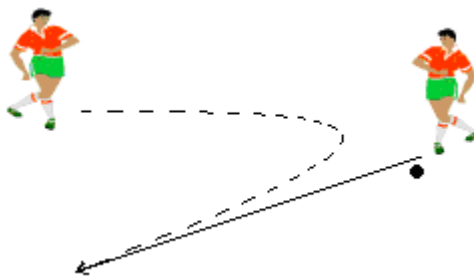
Preden preidemo na različne igralne oblike, morajo vadeči osvojiti še odkrivanje. Pri odkrivanju poznamo odkrivanje proti žogi in od žoge. Pri slednjem počasi tečejo proti igralcu, ki ima žogo, nato pa se s hitrim tekom od žoge odkrijejo. Pri odkrivanju proti žogi pa je situacija obratna: počasi tečemo od žoge, nato pa hitro spremenimo gibanja proti igralcu, kateremu se ponudimo za podajo.

Vaje za izpopolnjevanje odkrivanja

1. Skica 31 in 32 prikazujeta odkrivanje igralca k žogi in od žoge. Vaja se izvaja v parih, kjer ima eden od para žogo drugi se mu odkriva k žogi in od žoge. Ko se odkrije, zaustavi žogo in mu jo vrne. Spremembe smeri in prehodi v šprint morajo biti izraziti in čim bolj hitri.

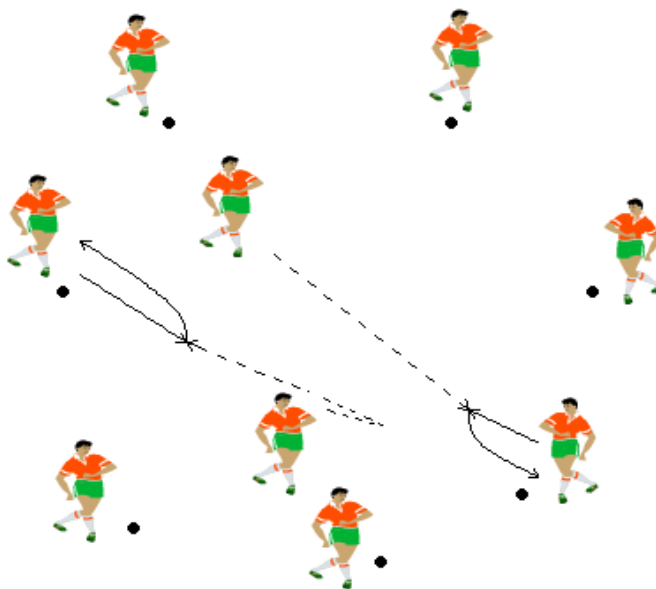


Skica 31: Odkrivanje k žogi



Skica 32: Odkrivanje od žoge

2. Odkrivanje igralcev znotraj kroga. Igralci na obodu imajo žogo in jo z notranjim delom stopala podajajo igralcem v krožnici, ki se jim s hitro spremembo smeri in gibanjem odkrijejo. Podano žogo poskušajo igralci z dvema dotikoma vrniti.



Skica 33: Odkrivanje igralcev znotraj kroga

8.4.7 Igralne oblike

Ko usvojijo vse te elemente nogometne tehnike, jih je smiselno povezati v igro. Vaje so situacijske. Začne se z igro 1 : 1, kjer se s pomočjo trenerjev naučijo, v katero smer naj se premikajo in kam naj streljajo. S to igro razvijajo osnovno idejo obrambe in napada.

Naslednji korak je dodati soigralca in igrati 2 : 2. Tu razvijajo občutek za soigralca in za osnovno podajo.

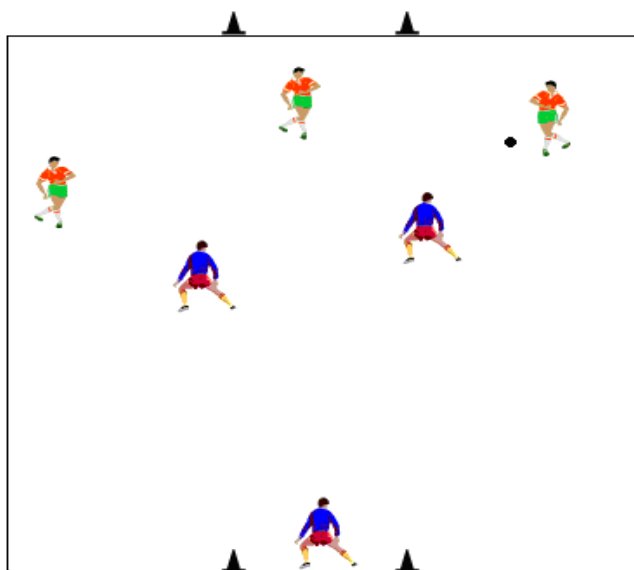
Pri igri 3 : 3 se oblikuje dinamika igre centra in krilnih pozicij. Trener naj bo v igri prisoten, vendar le toliko, da ohranja pravilne položaje igralcev.

Variante igralnih oblik:

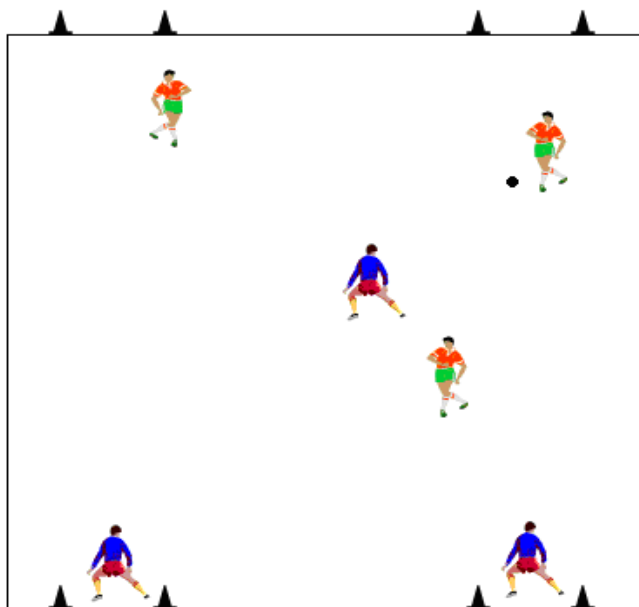
Skice od 34–38 prikazujejo različne variante igralnih oblik, ki so namenjene strukturiranju posameznih tehničnih in taktičnih elementov v igro. Lahko jih uporabljamo kadarkoli v učni uri, vendar jih je najprimerneje uvrstiti v zaključni del.



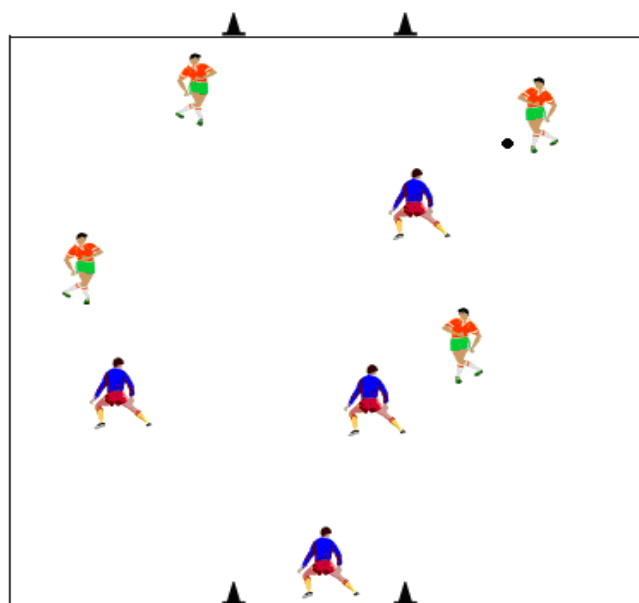
Skica 34: Igra 2 : 1 + 1 vratar na dvoje vrat



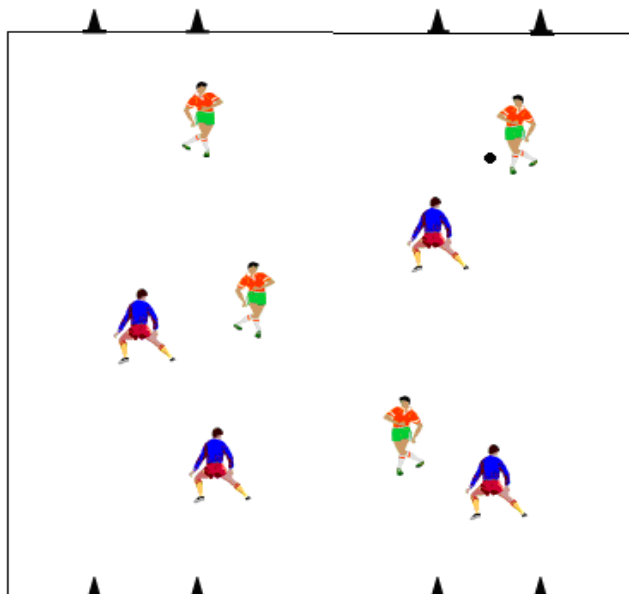
Skica 35: Igra 3 : 2 + 1 vratar na dvoje vrat



Skica 36: Igra 3 : 1 + 2 vratarja na 4 vrata



Skica 37: Igra 4 : 3 + 1 vratar na dvoje vrat



Skica 38: Igra 4 : 4 (3 : 3) na 4 vrata

9 ZAKLJUČEK

Pričujoča diplomska naloga prinaša program treninga nogometa, ki je prilagojen otrokom z motnjo v duševnem razvoju. Opremljen je z določenim teoretičnim znanjem in nalogami, ki so sistematično urejene ter dopuščajo možnost poljubnega kombiniranja. Temelj predstavlja igra, preko katere usvajajo največ znanj. Vendar zahteva delo z otroki s posebnimi potrebami več kakor dober trenažni načrt, od učitelja namreč zahteva neprestano prilagajanje dejavnosti, več samoiniciativnosti ob spodbujanju motivacije in sposobnost empatije.

Trenerjeva naloga je, da otroke opazuje, jih spremlja in nudi pomoč. Zelo primerno in priporočljivo je, da pri treningu sodeluje še kakšen športni pedagog ali drug primeren asistent. Delo se tako razporedi, podvoji pa se možnost neposredne pomoči otroku pri izvajanju določene vaje. Pri gibalno oviranih otrocih je bolj kakor pri njihovih vrstnikih potrebno paziti, da ne prihaja do preobremenitev, saj postanejo hitreje utrujeni, a včasih utrujenosti niti ne zaznajo ali je nočejo priznati. Eno glavnih vodil je namreč varnost, ki mora biti vedno zagotovljena. To morajo čutiti vadeči kakor tudi njihovi starši, ki naj jih trener nikakor ne izključi iz vadbenega procesa, ampak jim zagotovi udeležanje pravice do spremljanja otrokove aktivnosti. Če otrok čuti njihovo spodbudo, ljubezen in spoštovanje, bodo uspehi večji. Pri tem ne mislimo na dejansko zmago in izredne dosežke, ampak je uspeh že v drobnih napredkih, v tem, da otroci naredijo nekaj zase, za svoje telo in dušo, se pri tem zabavajo, družijo ter dosegajo pozitivne učinke športa. Sledeče ugotovitve so mi potrdili kar otroci sami, ko so mi na vprašanje »Zakaj imaš rad nogomet?« navdušeno odgovarjali: »Ker se sprostim in dobim mišice, ker se rad igram s prijatelji, ker rad brcam žogo, ker se trudim za srebrno medaljo ...« In kako ne bi trenerju zaigralo srce in se mu poplačal ves vložen trud, ko vidi njihovo zadovoljstvo in veselje ob koncu, ko jih vpraša, kaj jim je bilo najbolj všeč pri nogometu in družno vzkliknejo: »Prav vse!«

10 LITERATURA

- Barič, M. (1998). *Analiza igre malega nogometa pri osebah z zmerno motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Držanič, D. (2001). *Delo športnega pedagoga na šoli s prilagojenim programom*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Đorđević, D. (1984). *Psihologija mentalno zaostalih lica*. Gornji Milanovac: Dečje novine.
- Eichstaedt, B., Lavay, W. (1992). *Physical activity for individuals with mental retardation*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Elsner, B. (1979). *Norme za ocenjevanje nekaterih osnovnih in specialnih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti nogometašev mladincev*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Elsner, B. (2004). *Nogomet; teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B. (2006). *Nogomet: trening mladih: program dolgoročnega načrta procesa treninga mladih in program treningov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kane, J.E. (1972). *Fizička aktivnost i psihološki razvoj hendikepiranih*. Beograd: Nolit.
- Kremžar, B. (1995). Gibalno vedenje otrok z motnjami v razvoju. *Naš Zbornik*, 28 (4), str. 2–6.
- Kremžar, B. (1989). *Strukturne razlike v gibalnih sposobnostih in telesnih lastnostih med učenci OŠPP in OŠ*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kremžar, B., Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.
- Kuret, N. (1959). *Igra in igrače v predšolski in šolski dobi*. Maribor: Obzorja.

- Lačen, M. (1998). Posebnosti pri usmerjanju otrok z motnjo v duševnem razvoju. *Defektologica Slovenica*, 6 (2), str. 73–85.
- Mišigoj-Duraković, M. in sod. (2003). *Telesna vadba in zdravje; znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Momirović, K. (1972). *Izbrana poglavja iz kineziloške psihologije*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Novljan, E. (1997). *Specialna pedagogika oseb z lažjo motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Pavlovič, M., Burja, S. (1988). *Igra v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Petermanec, M. (1999). *Pripravljamo se na pouk športne vzgoje. Nogomet*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (1997). *Osnovna motorika* (skripta za interno uporabo). Ljubljana: [Fakulteta za šport].
- Princes, T. (2003). Program treninga športnih aktivnosti za otroke s kombiniranimi motnjami. *Defektologica Slovenica*, 11 (3), str. 56–66.
- Rimmer, J. in Braddock Fujiura, G. (1993). Prevalence of obesity in adults with mental retardation: implication for health promotion and disease prevention. *Ment Retard*, 31, 105-110.
- Tofte, D. F. (1950). *Initiating and developing a recreational program for institutional mental defectives*. *Amer. J. Mental Deficiency*, 55 : 341-4.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001523.htm>; 31.1.2008

http://www.aaid.org/Policies/faq_mental_retardation.shtml, 25. 2. 2008

