

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

ROK VODOPIVEC

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Visokošolski strokovni študijski program
Nogomet

**KAKOVOSTNO DELO Z NAJMLAJŠIMI
NOGOMETAŠI DO 6. LETA STAROSTI**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

izr. prof. dr. Frane Erčulj, prof. šp. vzg.

SOMENTOR:

asist. dr. Marko Pocrnjič, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

KONZULTANTKA:

asist. dr. Marta Bon, prof. šp. vzg.

AVTOR NALOGE:

Rok Vodopivec

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se staršem in bratoma za pomoč ter podporo med študijem in pri izdelavi diplomske naloge. Posebej se zahvaljujem nečaku Aljažu za sodelovanje pri posnetkih ter njegovim staršem za dovoljenje za objavo teh posnetkov.

Zahvaljujem se tudi dr. Marku Pocrnjiču za strokovno pomoč pri izdelavi te naloge.

Ključne besede: nogomet, mladi, tehnika, navajanje na žogo, Coerverjeva metoda, ABC nogometa

KAKOVOSTNO DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI DO 6. LETA STAROSTI

Rok Vodopivec

IZVLEČEK

Sistematična, načrtna in strokovno vodena vadba otrok se v nogometnih klubih navadno začne že pri 5 do 6 let starih otrocih. Delo s temi otroki je zahtevna naloga, ki terja izobraženega in sposobnega človeka – trenerja. Kakovostno delo je zelo pomembno, saj je od tega odvisno, kako bo potekal nadaljnji razvoj in športna kariera nogometaša.

Namen diplomske naloge je predstaviti področja, ki so pomembna za delo z najmlajšimi nogometaši. Podrobneje smo predstavili področje razvoja otrok, tako psihološkega kot sociološkega. Predstavljeno je tudi, kako otroke že v vrtcih navdušiti za nogometno igro in kako kasneje skozi otroško nogometno šolo poteka njihov razvoj. Opisali smo problem motivacije otrok in kako jo dvigniti na višji nivo. Dotaknili pa smo se tudi staršev, ki so pomemben faktor v razvoju vsakega mladega nogometaša – športnika. V razpravi je podrobneje predstavljeno kakovostno delo v nogometu na področju osvajanja nogometne tehnike. Opisane in slikovno predstavljene so nekatere vaje navajanja na žogo, sprejemanja in podajanja žoge ter vaje preigravanja po metodi, ki jo je razvil Wiel Coerver.

Diplomska naloga bo obogatila teorijo športnega treniranja mladih nogometašev in nudila koristne informacije vsem, ki jih zanima delo z najmlajšimi nogometaši, saj zajema veliko koristnih nasvetov za delo v praksi, grafičnih ponazoritev in opisov vaj, ki jih bodo lahko trenerji uporabljali pri svojem delu.

Keywords: football, young footballers, technique, getting used to the ball, Coerver's method, football basics

QUALITY WORK WITH YOUNG FOOTBALLERS UP TO THE AGE OF SIX

Rok Vodopivec

ABSTRACT

The systematic, planned and professionally guided training of children in football clubs usually starts with children from the age of five to six. Working with these children is a challenging task because it requires a trained and capable coach. Quality work is very important because further development and sports career of football players depends on it.

The purpose of this diploma is to present the areas that are important for the work with the youngest football players. I present in detail the psychological and sociological development of children. I explain how already children in kindergartens can be inspired to play football and how later through the children's football school their development continues. I describe the problem of motivation of children and how to raise it to a higher level. I also mention parents as an important factor in the development of every young footballer. I present the details of quality work in football training for assimilating football techniques. I describe and depict some exercises for getting used to the ball by Coerver's method, practices for the acceptance and delivery of the ball and dribbling exercises developed by Wiel Coerver.

The thesis will enrich the theory of sports training of young players and will provide useful information for those who are interested in working with the youngest players. The thesis covers a lot of useful tips for practical training and graphic illustrations and descriptions of the exercises, which coaches can use in their work.

KAZALO

1. UVOD.....	10
1.1. KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU	10
1.2. RAZVOJ OTROK	11
1.2.1. ZGODNJA ŠOLSKA DOBA (6 – 10 LET) - CICIBANI.....	11
1.3. SOCIALNI RAZVOJ OTROK.....	18
1.3.1. SOCIALIZACIJA	18
1.3.2. SOCIALNI RAZVOJ.....	20
1.3.3. NEKATERI POGLEDI NA SOCIALIZACIJO SKOZI ŠPORT IN ŠPORTNO AKTIVNOST	22
1.3.4. ŠPORT KOT DEJAVNIK VZGOJE.....	25
1.3.5. REFLEKSIJA VRHUNSKEGA ŠPORTA NA ŠPORT MLADIH	26
1.3.6. TRENDI RAZVOJA ŠPORTA MLADIH	27
1.4. NOGOMET V VRTCIH	28
1.4.1. STAROSTNE ZNAČILNOSTI OTROK MED 4. IN 6. LETOM	29
1.4.2. NAČRTOVANJE ZABAVNE NOGOMETNE URE.....	29
1.4.3. VSEBINA VAJ	30
1.5. OTROŠKA NOGOMETNA ŠOLA.....	30
1.6. DVIG MOTIVACIJE MLADIH NOGOMETAŠEV	34
1.6.1. SOCIALNI DEJAVNIKI	35
1.6.2. NAČIN TRENIRANJA.....	39
1.6.3. VODENJE IGRALCEV	41
1.7. STARŠI KOT POMEMBEN FAKTOR RAZVOJA MLADEGA NOGOMETAŠA	43
1.7.1. VLOGA STARŠEV PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI	44
1.7.2. ZDRAV VPLIV STARŠEV NA ŠPORT MLADIH IN ŠPORTNIKA	45
1.7.3. NEZDRAV VPLIV STARŠEV NA ŠPORT MLADIH	46
1.8. PROGRAM KVALITETE.....	47
1.8.1. KVALITETNI NOGOMET	47
1.8.2. RAZVOJNA POT IGRALCA.....	49
1.8.3. CILJ – RAZVOJ IGRALCA.....	50
2. METODE DELA.....	54

3. RAZPRAVA	55
3.1. KATERE VSEBINE SO PRIMERNE ZA DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI	55
3.2. NOGOMETNE VSEBINE ZA SELEKCIJO U6	55
3.3. NOGOMETNA TEHNIKA	56
3.3.1. VAJE NAVAJANJA NA ŽOGO IN VODENJA ŽOGE	56
3.3.2. TEHNIKA IN METODIKA UDARCEV	61
3.3.3. ZAUSTAVLJANJE ŽOGE	67
3.3.4. VARANJA Z ŽOGO	70
4. SKLEP	83
5. VIRI	85

KAZALO SLIK

<i>SLIKA 1.</i> UDAREC Z NARTOM.....	61
<i>SLIKA 3.</i> UDAREC Z NARTOM - 1. STOPNJA.....	62
<i>SLIKA 4.</i> UDAREC Z NARTOM - 2. STOPNJA.....	62
<i>SLIKA 5.</i> UDAREC Z NARTOM - 3. STOPNJA.....	63
<i>SLIKA 6.</i> UDAREC Z NARTOM - 4. STOPNJA.....	63
<i>SLIKA 7.</i> UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA.....	65
<i>SLIKA 8.</i> UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA - 1. STOPNJA.....	65
<i>SLIKA 9.</i> UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA - 2. STOPNJA.....	66
<i>SLIKA 10.</i> UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA - 3. STOPNJA.....	66
<i>SLIKA 11.</i> UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA - 4. STOPNJA.....	67
<i>SLIKA 12.</i> ZAUSTAVLJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA.....	68
<i>SLIKA 13.</i> ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S PODPLATOM.....	68
<i>SLIKA 14.</i> ZAUSTAVLJANJE ŽOGE - 1. STOPNJA.....	69
<i>SLIKA 15.</i> ZAUSTAVLJANJE ŽOGE - 3. STOPNJA.....	69
<i>SLIKA 16.</i> ZAUSTAVLJANJE ŽOGE - 4. STOPNJA.....	70
<i>SLIKA 17.</i> VARANJE Z ZUNANJIM DELOM STOPALA.....	71
<i>SLIKA 18.</i> VARANJE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA.....	71
<i>SLIKA 19.</i> VARANJE S PRESTOPOM ŽOGE.....	72
<i>SLIKA 20.</i> VARANJE Z ROLANJEM ŽOGE.....	72
<i>SLIKA 21.</i> VARANJE Z ZAUSTAVLJANJEM ŽOGE.....	73
<i>SLIKA 22.</i> VARANJE Z LAŽNIM ZAMAHOM NAD ŽOGO.....	73
<i>SLIKA 23.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	75
<i>SLIKA 24.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	75
<i>SLIKA 25.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	76
<i>SLIKA 26.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	76
<i>SLIKA 27.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	77
<i>SLIKA 28.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	77
<i>SLIKA 29.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	78
<i>SLIKA 30.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	78
<i>SLIKA 31.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	79
<i>SLIKA 32.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	79
<i>SLIKA 33.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	80
<i>SLIKA 34.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	80
<i>SLIKA 35.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	81
<i>SLIKA 36.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	81
<i>SLIKA 37.</i> VAJA PREIGRAVANJA PO COERVERJU.....	82

1. UVOD

1.1. KAKOVOSTNO DELO V NOGOMETU

Med športnimi igrami ima nogomet pomembno vlogo. Zanimanje otrok in odraslih zanj je mnogokrat brezmejno. Vedno znova, zlasti ob velikih prireditvah, se za nogomet zanimajo milijoni ljudi, zbrani na stadionih ali ob televizijskih sprejemnikih. Televizija in drugi mediji so približali nogomet skoraj v vsak dom.

Sistematična, načrtna in strokovno vodena vadba otrok se v nogometnih klubih navadno začne pri 5 do 6 let starih otrocih. Delo s temi otroki je zahtevna naloga, ki terja izobraženega in sposobnega človeka. Kakovostno delo je zelo pomembno, saj je od tega odvisno, kako bo potekal nadaljnji razvoj in športna kariera nogometaša.

Mladina – učenci osnovnih šol – kažejo izredno zanimanje za igre. Že učenci v nižjih razredih osnovne šole potrebujejo igro. Želijo si igro s svojimi vrstniki, v okolju šole, na katero so v tej dobi izredno navezani. Njihova želja za igro in pripravljenost izpostaviti se vsem zahtevam poučevanja in dela omogočata, da učenci z učiteljevo pomočjo dojamajo pravo vrednost igre.

Vržena žoga med gručo otrok na domačem igrišču ali kje drugje pomeni največkrat že začetek nogometne igre. Tega navdušenja učitelj ne sme prezreti. Učencem mora pomagati in njihovo divjo igro razviti v organizirano nogometno igro.

Prosta in improvizirana igra se je pod vplivom trenerjev, pa tudi staršev, vedno bolj nagibala k tekmovanju in boju za rezultat. Še pred časom so se otroci naučili osnov nogometne igre 'na cesti in travniku' in so prišli v klub z že osvojenim tehničnim predznanjem in igralno prakso. Kot 'izkušeni igralci' se sedaj šele v klubu seznanjajo z osnovami nogometne igre. Vsa ta in še druga dejstva zahtevajo pri razvoju vrhunskih nogometašev nove poti in drugačne metode dela.

Od proste igre, ki je bila pod razvojem lastne fantazije in improvizacije z naravnim izvajanjem zahtevanih nogometnih gibanj, sta sedaj postali nujnost izvajanje natančnih vaj z večjim številom ponavljanj in natančna organiziranost igre. Zato je organiziran, programiran, več let trajajoč in metodičen transformacijski proces postal nuja. Ta proces naj bi v začetku prek selekcije poiskal sposobne otroke, ki bi nato z učno-vzgojnim procesom osvojili prvine in igro, ter končno prek storilnostnega treninga pripeljal do stopnje, ko bodo najboljši sposobni vrhunskih dosežkov v nogometu.

Da lahko ta proces uspešno vodimo, moramo poznati nogometne vsebine (elemente), metode dela, oblike dela in vaje, ki omogočajo učenje nogometnih vsebin. Najprej je potrebno izbrati tiste nogometne vsebine, ki so primerne za delo z najmlajšimi nogometaši. Glede na sposobnosti in znanje igralcev, si je potrebno postaviti cilje, kaj jih želimo naučiti.

Za uspešno izpeljavo procesa treniranja si je potrebno izdelati letni delovni načrt in izbrane vsebine smiselno porazdeliti tako, da bodo imele čim boljši učinek na nogometaše. Potrebno si je sestaviti posamezne treninge, da si bodo izbrane vaje sledile od lažjih k težjim ter bodo tako primerne za učenje in utrjevanje znanja posameznih nogometnih vsebin.

1.2. RAZVOJ OTROK

Trenerji mladih v nogometu (športu nasploh) naj bi poznali razdelitev obdobij razvoja mladih med 6. in 18. letom starosti. Razdelitev (klasifikacij) je več, za nas je dovolj zanimiva naslednja (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996):

- a) 6 -10 let: zgodnja šolska doba (cicibani)
- b) 10 – 12/13 let: pozna šolska doba (mlajši dečki)
- 13/14 – 15 let: predpubertetna doba (starejši dečki, kadeti)
- c) 15/16 – 18/19 let: pubertetna doba (kadeti, mladinci)

Razvojna obdobja niso prazne forme, ampak vsako predstavlja kakovostno nekaj novega, otrok je od obdobja do obdobja psihološko, biološko, motorično in sociološko drugačen in zato imajo posamezne razvojne stopnje določene značilnosti, po katerih se obdobja razlikujejo med seboj (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Trener mladih, ki pozna razvojna obdobja in njihove značilnosti, je neprimerno na boljšem od tistega, ki tega ne pozna, še posebej zato, ker lahko pri svojem delu mnogokaj predvideva, razume določeno otrokovo obnašanje in lahko zastavi delo, ki je primerno značilnostim otrok v določenem obdobju razvoja (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

1.2.1. ZGODNJA ŠOLSKA DOBA (6 – 10 LET) - CICIBANI

Nekateri imenujejo to obdobje srednje otroštvo. Na začetku tega obdobja gre večina otrok v šolo. Ta doba zajema obdobje od 1. do 4. razreda osnovne šole. Je obdobje mirnega in enakomernega razvoja otrok (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

1.2.1.1. ANATOMSKO FIZIOLOŠKE ZNAČILNOSTI

Vsi deli telesa nadaljujejo rast, vendar je rast relativno umirjena oz. majhna v enoti časa. Višina iz leta v leto narašča za približno 3-5 cm. Teža postopoma narašča letno do 1,5 do 3 kg. Telesno postajajo vse močnejši, kosti postajajo vse večje, hrbtenica močnejša in izraziteje pravilno ukrivljena. Vendar kosti še vedno niso dovolj trdne, ker še poteka proces okostenitve (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

V tem obdobju je pomembno, kako otrok hodi, sedi in tisti, ki se že ukvarjajo s športom, kako vadijo. Neustrezno delo pri športu lahko kasneje povzroči vedno večje okvare in poškodbe. Roke so dolge in tanke, prav tako noge. Moč mišičja narašča, njihov razvoj je pospešen zlasti

na področju drobnih mišic. Spreminja se tudi sestava mišičevja – vedno manj je vode, posledica česar je tudi večja moč. Pri otrocih v tem obdobju se mišice hitro utrudijo, zato jim ne smemo dajati motoričnih nalog, ki jih preveč utrudijo. Živčni sistem je sicer funkcionalno popoln, vendar je še vedno slabše razvit kot pri odraslem, zelo hitro se namreč utruji, še zlasti pri zapletenem delu. Srce raste počasneje, utrip še ni ustaljen, zato lahko dolgotrajni in pogosti napori izzovejo bolezni srca (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

1.2.1.2. ZNAČILNOSTI MOTORIČNEGA RAZVOJA

Motorične sposobnosti so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov (Pistotnik, 2003).

Motorični razvoj poteka razmeroma skladno s telesnim razvojem in se vse to obdobje izpopolnjuje v moči, hitrosti, natančnosti in prefinjenosti gibov (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Motorične sposobnosti so po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti pa se lahko preseže z ustrezno gibalno aktivnostjo, to je s treningom (Pistotnik, 2003).

Skoraj vsi otroci v tem obdobju uživajo v pridobivanju motoričnih (gibalnih) spretnosti in hitro napredujejo v združevanju preprostih motoričnih nalog v bolj sestavljeno obnašanje. Posebej pomembno je, da v tej dobi dozoreva tudi centralni živčni sistem, kar omogoča otroku, da bolje usklaja in obvladuje svoje gibe – to zadeva predvsem finejše gibe. Za motorični razvoj je prav tako velikega pomena dejstvo, da postaja vse bolj sposoben dalj časa osredotočiti pozornost na določen predmet in na določeno dejavnost. Koordinacijsko zahtevnejših gibov so prej sposobni otroci, ki so že v predšolski dobi veliko skakali, tekali, plazili, plavali in se igrali z žogo (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

8 letni otrok rad teka, skače, lovi, zelo rad preskakuje vrstico, plava, se drsa, se igra z žogo. Novih gibalnih tehnik se nauči razmeroma z lahkoto, posebno če ima kaj podobnih spretnosti že od prej (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Sposobnost posnemanja je zelo velika, zato je dobra in pravilna demonstracija še posebno pomembna (uporaba video tehnike tudi lahko prispeva k hitrejšemu učenju). Otroku ima v tej dobi povečan psihomotorični tempo – vse velikokrat hitro dela. V tej svoji stalni naglici postaja nestrpen, nezbran in pogosto po nepotrebnem agresiven. Tako skuša izločiti nakopičeno energijo. 9 letni otrok je precej razgiban v smeri agresivnosti – rad se pretepa (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Sedaj, ko so otroci hitrejši, spretnejši in močnejši, lahko tekmujejo v različnih športnih dejavnostih, kar tudi zelo radi počenjajo. Posebno je treba paziti na njihov pogum, ker velikokrat precenjujejo svoje sposobnosti (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Za kako težko nalogo otrok porabi veliko pozornosti, čeprav je s svojo energijo na koncu. Rad preizkuša svoje sposobnosti. Ves je zaposlen in nima rad prekinitev. Otroku v tem obdobju je treba nuditi veliko priložnosti za pridobivanje čim več motoričnih sposobnosti. Otroku, ki se tudi motorično (gibalno) mnogostransko razvija, ima dobre stike z vrstniki in odraslimi. To prispeva k njegovemu občutku varnosti in socialnemu ravnotežju (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Po navedbah Cecić Erpič (2005) za motorični razvoj velja:

- velik napredek v razvoju grobe motorike (npr. tek, skakanje)
- razvoj senzornega in motoričnega predela možganske skorje dopušča boljšo koordinacijo med tem, kaj otrok želi narediti in kaj lahko naredi
- močnejše kosti in mišice, večja kapaciteta pljuč
- medindividualne razlike v razvitosti grobe in fine motorike; to je odvisno od genetskih predispozicij in otrokovih možnosti za učenje in preizkušanje motoričnih spretnosti
- načeloma otroke mlajše od 6 let ne vključujemo v sistematični trenajni proces
- motorični razvoj lahko najbolje spodbujamo skozi prosto, neovirano igro
- fina motorika (npr. zapenjanje gumbov, risanje) zahteva koordinacijo oko-roka ter nadzorovanje manjših mišic
- na razvoj finomotoričnih spretnosti pomembno vpliva učenje oz. priložnosti za vadbo

Tabela 1

Razvoj grobe motorike

splošna sposobnost	specifična sposobnost	starost
tek: tek pomeni, da za kratek čas oseba nima stika s podlago	- prvi tek - uspešen in izpopolnjen tek - naraščajoča hitrost teka	2 - 3 leta 4 - 5 let 5 let
skakanje: - skok v daljino - skok v višino - skok z višine skakanje pomeni odskok z eno ali obema nogama in doskok na obe nogi	- skoči z nizkega objekta z obema nogama - skoči v zrak z obema nogama - v daljino skoči cca. 90 cm - v višino skoči cca. 30 cm	2 leti 29 mesecev 5 let 5 let
hopsanje: hopsanje pomeni odskok z eno nogo in doskok na isto nogo	- 3X skoči; doskok na katero koli nogo - 4-6X poskoči na isti nogi - 8-10X poskoči na isti nogi - razdaljo 15 m preskače v 11 s - skače ritmično, spretno	3 leta 4 leta 5 let 5 let 6 let

<p>"galopiranje": galopiranje pomeni kombinacijo med skakanjem in hojo, vedno je spredaj ista noga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - osnovno, ampak nespretno - spretno galopira 	<p>4 leta 6 let</p>
<p>preskakovanje: preskakovanje je kombinacija med korakom in skokom v ritmičnem zaporedju</p>	<ul style="list-style-type: none"> - preskok na eni nogi - spretno preskakovanje cca. 20 % - spretno preskakovanje cca. 90% 	<p>4 leta 5 let 6 let</p>
<p>metanje: metanje pomeni delovanje na predmet s silo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - telo je obrnjeno k tarči, noge mirujejo, žogo vrže samo z iztegom podlahti - enako, vendar z rotacijo telesa - naprej stopi s tisto nogo v kateri roki ima žogo - odrasli vzorec metanja - dečki razvijejo bolj zrelo obliko metanja kot deklice 	<p>2 - 3 leta 3;6 - 5 let 5 - 6 let 6;6 let 6 let in naprej</p>
<p>lovljenje (ujeti): pomeni prejetje sile žoge z rokami, razvoj gre k lovljenju vse manjših žog</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lovi žogo - na žogo se odziva z zamujenimi gibi - povedati mu moramo, kako mora postaviti roke - reakcija strahu (glavo obrne stran) - žogo ujame s telesom - z rokami ujame majhno žogo 	<p>2 - 3 leta 2 - 3 leta 2 - 3 leta 3 - 4 leta 3 leta 5 let</p>
<p>brcanje: brcanje pomeni, da na predmet delujemo z nogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - brcne s stegneno nogo, malo gibanja telesa - upogne spodnjo nogo ob zamahu nazaj - večji zamah nazaj in naprej, jasno nasprotno gibanje z roko - zrela oblika brcanja (brcanje "skozi" žogo) 	<p>2 - 3 leta 3 - 4 leta 4 - 5 let 5 - 6 let</p>
<p>udarjanje: udarjanje pomeni delovanje s silo na predmet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - obrnjen je proti predmetu, ki ga zaniha navpično - zaniha ga vodoravno, stoji ob predmetu - obrne telo in boke, teža telesa prenese naprej; zrela oblika vodoravnega udarca 	<p>2 - 3 leta 4 - 5 let 6 - 7 let</p>

V Ceci Erpič (2005), povzeto po Gormly & Brodzinsky (1993)

Cecić Erpič (2005) navaja nekatere psihomotorične značilnosti:

- Tempo telesne rasti se proti koncu obdobja upočasni.
- Vidna je smer razvoja telesa (cefalokavdalna = od glave navzdol in proksimodistalna = od centra proti periferiji). Velike mišice, ki kontrolirajo grobo motoriko, so veliko bolj razvite kot mišice, ki kontrolirajo fino motoriko.
- Jasno je vidna dominantnost roke. 90% otrok je desničarjev. Pomembno je, da otroka ne navajamo na desničarstvo.
- Reakcijski časi so še počasni, predvsem v koordinaciji oko - roka in oko - noga.
- Otroci imajo veliko energije, vendar niso vzdržljivi in se hitro utrudijo.
- Osnovne motorične sposobnosti so do konca tega obdobja dobro razvite. Odrasla hoja se razvije pri 6 letih.
- Sposobnosti statičnega in dinamičnega ravnotežja se še razvijajo.
- Dejavnosti, ki zahtevajo koordinacijo oko - okončine se razvijajo počasi in za razvoj potrebujejo veliko vaje. Takšne dejavnosti so predvsem: lovljenje, metanje, brcanje, udarjanje.

1.2.1.3. ZNAČILNOSTI DUŠEVNEGA RAZVOJA

Njihova motorična aktivnost je na konkretnem nivoju, kar pomeni, da je še zmeraj potrebno razmišljanje o aktivnosti s konkretnimi predmeti. Naredili bodo pravičen sklep le, če imajo pred sabo konkretne predmete oz. konkretne primere. Če otrokom na tej stopnji razvoja podamo nalogo le na osnovi besedne razlage, je ne bodo uspeli rešiti. Ta spoznanja so izredno pomembna tudi v športni pedagoški praksi, ko organiziramo vadbo (treninge) za mlajše šolske otroke, ki še niso sposobni povsem abstraktnih oblik mišljenja in temu je potrebno prilagoditi metode in oblike dela (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Od tistih, ki delajo z otroki te starosti, je velikokrat slišati (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996):

- nobene koncentracije nima,
- nobeni stvari se ne more posvetiti dalj časa,
- med razlago ni pozoren, potem pa ničesar ne ve, še tega ne, kako mora napraviti vajo.

Za uspešno učenje in vadbo je med drugim pomembna tudi prostovoljna in aktivna pozornost, to je zrelejša oblika pozornosti. Pri teh otrocih predstavlja to velikokrat problem. Slabša in manj zrela pozornost daje tudi slabše učne in vadbene rezultate (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Vzrokov za njihovo zmanjšano pozornost aktivne pozornosti je več (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996):

- Njihova že naravna naglica, nemirnost, odvečna energija in pretirana aktivnost.
- Individualne razlike v temperamentu in zaznavanju. Nekateri otroci so že kot dojenčki bolj dojemljivi za moteče dražljaje v okolju, so manj vztrajni, imajo nizek obseg pozornosti.

- Težave so lahko tudi čustvene narave (strah) zaradi nepravilnega načina vzgajanja in dela z njimi: pretirano vsiljevanje in zaviranje samostojnosti, pretirana popustljivost in nezahtevnost, enolična in dolga razlaga, preveč novih ali nezanimivih stvari.

Za doseganje boljše pozornosti teh otrok je zelo pomembna pravilna in kratka demonstracija, glasno govorjenje in kratka razlaga trenerja (učitelja).

1.2.1.4. ZNAČILNOSTI SOCIOLOŠKEGA RAZVOJA

Gibalna/športna aktivnost ima velik pomen pri socializaciji otroka, saj so prisotne interakcije z drugimi otroki in z vzgojiteljem, trenerjem (Žnidaršič, 2011).

Zmotno je misliti, da se z dnem, ko prične obiskovati šolo, otrok ne igra več ali še huje, da se nima pravice igrati. Šolsko delo je za otroka svojevrsten telesni in duševni napor, ki ga mnogokrat postavlja v razne konfliktno situacije ali pa povzroči duševne strese. Tako postane igra pri šolskem otroku dejavnost, skozi katero odreagira vse tisto, kar ga teži. To otrokovo potrebo morajo upoštevati tudi trenerji pri organizaciji vadbe s temi kategorijami (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je igra pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja (Žnidaršič, 2011).

Socialni razvoj je osrednje področje človekovega razvoja, ki se nanaša na razvoj komunikacije, medosebnih odnosov, socialnih spretnosti in socialnega razumevanja (Žnidaršič, 2011).

Socialni razvoj je že dosegel takšno stopnjo, da se lahko igra v skupini in da se podreja določenim skupinskim normam (zahtevam) in pravilom v igri. Zato je tudi iz tega vidika obdobje otroka nekje do 10. leta starosti idealen začetek za treniranje večine športnih zvrsti (tudi nogometa) (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Na tem mestu je potrebno še omeniti, da se otroci v tem obdobju soočijo s potrebo po pridobivanju priznanja, če napravijo kaj dobro in uspešno. So precej marljivi, delovni in so se pripravljani pridno učiti in trenirati. Če trener (učitelj) v tem obdobju ne spodbuja otrokove nagnjenosti k marljivemu delu, če otroci dobijo občutek, da niso sposobni obvladati spretnosti in da so slabši od sovrstnikov, potem se bo namesto marljivosti pojavil občutek manjvrednosti in neustreznosti. Zato je pomembno, da trener s svojim nastopom, obnašanjem in načinom dela omogoči otrokom, da doživljajo sebe kot zmožnega, vrednega in koristnega posameznika. Otroku je potrebno že zgodaj pomagati in omogočiti, da si pridobi veliko število ustreznih spretnosti, ga navajati, da bo tekmoval s samim seboj in doživljal občutek, da napreduje. Spodbujanje pozitivne samopodobe, bo vplivalo na povečanje delavnosti mnogo bolj, kot razna prekomerna opozorila, pridiganja in negativne ocene, ki občutek manjvrednosti le poglobljajo (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

Mnogo pogosteje kot v predšolskem obdobju, naletimo že v tem obdobju na otrokovo pripravljenost in sposobnost živeti se v drugega in pomagati drugemu. Vendar lahko odločilno vlogo odigra tudi trener (poleg učiteljev, staršev), če zna spodbujati otroka, da skuša razumeti stališča drugega, se živeti v položaj drugega in poiskati rešitve, ki bodo zadovoljile zahteve in pričakovanja obeh strani (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

V tem obdobju se poveča želja po uspešnosti (ambicioznost), želja po doseganju najvišjih mest med vrstniki na motoričnem (gibalnem in storilnostnem) področju. Vse to povzroči povečano tekmovalnost. Vloga trenerja ni samo v tem, da otrokom omogoči čimveč igre in tekmovanja, ampak tudi v tem, da opozarja na natančno upoštevanje dogovorjenih pravil, spoštovanje vseh sodelujočih, pravičnost, poštenost, borbenost (Elsner, Verdenik, Elsner ml. in Pocrnjič, 1996).

1.2.1.5. SPOZNAVNE, EMOCIONALNE IN SOCIALNE ZNAČILNOSTI

Cecić Erpič (2005) navaja nekatere značilnosti otrok:

1. Pozornost otrok ni dolgotrajna. V dejavnostih, ki otroke zelo zanimajo, je pozornost dolgotrajnejša.
2. Otroci so pri delu previdni. Niso pripravljeni na delo, ki bi trajalo dalj časa.
3. Otroci radi ustrezajo odraslim. Radi se učijo novih stvari, potrebujejo pa pomoč in usmerjanje s strani odraslih.
4. Domišljija je zelo dobro razvita.
5. Otroke zanimajo dejavnosti, ki temeljijo na ritmu.
6. Abstraktno mišljenje še ni razvito, ampak lahko probleme rešijo le na konkreten način. Zaradi tega mora razlaga temeljiti na konkretni predstavitvi naloge oz. problema. Otroci morajo nalogo videti, ne morejo je rešiti samo na miselnem nivoju.
7. Na začetku tega obdobja so zanimanja dečkov in deklic zelo podobna, proti koncu pa se začnejo vse bolj razlikovati.
8. Otroci so egocentrični. Niso še sposobni igre v velikih skupinah, zato so igralne skupine praviloma majhne.
9. Otroci so pogosto agresivni, samokritični, premočno reagirajo in slabo prenašajo poraze.
10. Otroci upoštevajo avtoriteto. Trudijo se ugajati odraslim in ubogati navodila.

1.2.1.6. DELO S STAREJŠIMI PREDŠOLSKIMI OTROKI

Cecić Erpič (2005) opisuje delo s predšolskimi otroki:

1. Otrokom moramo dati priložnosti, da skozi različne dejavnosti izpopolnijo osnovne gibalne sposobnosti na področju motorike, ravnotežja in manipulacije. Te sposobnosti morajo razviti do te mere, da jih izvajajo tekoče in uspešno.
2. Otrokom moramo zagotoviti, da se v skupini počutijo varne in sprejete.
3. Pogoste možnosti za pozitivno ojačevanje in spodbude s strani odraslih so pomembne in nujno potrebne za razvoj pozitivne samopodobe.
4. Otroke pohvalite, ko naredijo kaj pozitivnega.

5. Otrokom moramo dati priložnosti za raziskovanje skozi gibanje. To spodbudno vpliva na uspešno zaznavo gibalnega aparata.
6. Vpeljati moramo aktivnosti, ki od otrok zahtevajo vse večjo odgovornost. To pozitivno vpliva na razvoj samopodobe.
7. V tem obdobju se morajo otroci naučiti nekaterih pomembnih socialnih veščin, kot so prilagajanje skupini, sodelovanje...
8. Otroke moramo postopoma uvajati v teamske in skupinske aktivnosti.
9. Otroci imajo zelo bujno domišljijo, zato je v program smiselno vključiti igre domišljije in posnemanja.
10. Aktivnosti, ki vključujejo ritem in glasbo, so med otroki zelo priljubljene. Ob tem te aktivnosti spodbujajo razvoj osnovnih gibalnih spretnosti in kreativnosti.
11. Otroci se najbolje učijo skozi udeležbo in na konkretnih primerih. Snov, ki jo poučujemo, moramo predstaviti na konkretnem primeru. Pri poučevanju otroke vključimo v dejavnosti.
12. V program moramo vključiti tudi dejavnosti, ki obsegajo visenje in plezanje. Takšne dejavnosti pozitivno vplivajo na razvoj hrbtenice.
13. Z otroki se pogovarjamo o igralni situaciji in v pogovor vnesemo pojme fair playa, goljufanja, športnega duha in podobno. Takšen pogovor spodbuja razvoj pojma pravičnega in nepravilnega.
14. Proti koncu razvojnega obdobja se začenjajo razvijati zanimanje za določene športe, zato jih predstavimo otrokom.
15. V aktivnostih moramo spodbujati natančnost in spretnost pri izvajanju gibalnih veščin.

1.3. SOCIALNI RAZVOJ OTROK

1.3.1. SOCIALIZACIJA

Človek je zaradi biološke nesamostojnosti, že ko se rodi, vezan na skupino. Od skupine pa v procesih socializacije prevzame obnašanje, navade, govorjenje, obveznosti, kulturo. V življenjskem ciklusu posameznik običajno prehaja od prostorsko ožjih in maloštevilnih v širše in številnejše družbene grupacije. Tako posameznik razvija svoje aktivnosti najprej v krogu svoje družine in njenem neposrednem okolju (primarna socializacija), kasneje pa prostorsko in vsebinsko razširi svoje delovanje v različne družbene skupine (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Socializacija in povezanost ljudi v skupine (tudi športne) je pomembna tako iz psihološkega kot iz vzgojnega vidika, predvsem pa zaradi pomena, da človek kot sestavni del družbe potrebuje za normalen razvoj okolje – družbo, kajti le to mu omogoča komuniciranje z zunanjim svetom (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Socializacija je proces, pri katerem se posameznik uči kulture svoje družbe. Primarna socializacija je najvažnejši aspekt procesa socializacije in se odvija v času otroštva običajno

znotraj družine. S tem, da otrok reagira na odobravanje in neodobravanje svojih staršev, s tem, ko jih oponaša, se otrok uči jezika in temeljnih obrazcev svoje družbe. Na osebnost delujejo različni zunanji dejavniki, kot so npr. starši, skupina vrstnikov (to je skupina, ki živi v podobnih okoliščinah in je ponavadi iste starosti), klubski prijatelji, šolski sistem... Znotraj svoje skupine vrstnikov, v interakciji z ostalimi in z igranjem otroških iger se otrok uči prilagajati veljavnim običajem družbene skupine. S tem se tudi nauči, da življenje v družbi temelji na določenih pravilih. Vse to pa še ne pomeni, da je socializacija omejena samo na obdobje otroštva. Nasprotno, je proces, ki traja vse življenje (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.1.1. ZAHTEVNO VKLJUČEVANJE OTROK V ŠPORTNO SKUPINO

Za mnoge postane socializacija, npr. v športni klub (poleg šole), najpomembnejši proces sprejemanja kulture neke družbe oz. kulture neke skupine. Vsak si seveda želi, da bi bil v novo okolje čimprej in čim boljše sprejet, kar seveda ni vedno enostavno. Še posebno zahteven je proces vključevanja novega člana v že obstoječo in dobro delujočo skupino. To od posameznika zahteva vključitev v novo socialno okolje ter s tem sprejetje določenih običajev in vzorcev obnašanja, ki jih ima skupina, saj navsezadnje, tako kot življenje v neki družbi, tudi delovanje v športni skupini temelji na določenih pravilih, normah in vrednotah – prav te – in ne – druge skupine. To je za vsakogar, še posebej za otroka ali mladostnika zahtevna naloga. Skupina ima svoja pravila sprejemanja, razvrščanja. Zato npr. poročajo ameriški psihologi o težavah tistih otrok, katerih starši se zaradi službenih potreb veliko selijo. Taki otroci se morajo vedno znova uveljavljati in potrjevati svoj položaj v skupinah in krajih, kamor so se starši preselili (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Razlikovati moramo pojma: socializacija za šport (otroka navdušimo za šport, ga uvedemo v športno dejavnost) in socializacija v športu (to je sprejemanje pravil, navad, obnašanja, ki so značilni za določeno skupino). Slednji je za odnose in procese v športnih skupinah še posebno pomemben (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Prve izkušnje otrok morajo biti zaznamovane predvsem z željo po uživanju, druženjem in zabavo. Skozi tak pristop se bodo otroci postopno naučili tudi nekaterih sposobnosti, ki jih bodo potrebovali kasneje v življenju. Tako bodo imeli na prve športne aktivnosti lepe spomine (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Trening je zahteven in dolgotrajen, pa vendar naj bi bil praviloma prijeten proces. Predvsem učenje je za najmlajše športnike veliko prijetnejše, če poteka v skupini, v družbi njihovih vrstnikov. Seveda mora otrok na ta način sprejeti preteklost, ki jo ima navadno vsaka skupina, njene simbole (znake, nalepke,...), in tudi ritual, kar pomeni, da se mora posameznik prilagoditi urniku treningov in tekem, da prihaja na vadbo redno, točno, korektno izpolnjuje naloge,... Vse to so običajno osnovne zahteve, ki jih mora vsak član neke skupine najprej sprejeti (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Včasih poteka vključitev v novo sredino nemoteno, pogosto pa prihaja do težav. Ne gre pozabiti, da je še posebej takrat, ko nastopijo problemi, odločilna prav trenerjeva vloga. Zato se od trenerja pričakuje/zahteva primerno poznavanje psihosocialne narave socializacijskih procesov (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.2. SOCIALNI RAZVOJ

1.3.2.1. SOCIALNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

Vsak otrok se rodi z različnimi potenciali. Socialni razvoj pa je voden in usmerjen proces, s pomočjo katerega otrok razvije svoje obnašanje, ki naj bi bilo sprejeto s strani skupine, ki ji pripada (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Socialni razvoj zajema specifične stopnje v otrokovem razvoju – ravno tako kakor npr. razvoj osebnosti, vendar je socialni razvoj odvisen v veliki meri od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Pravimo, da je začetek socialnega razvoja otroka tisto obdobje, ko otrok prvič reagira na druge ljudi – ponavadi reagira na mamo (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Otrok okrog tretjega leta starosti v socialnih stikih že pridobi toliko izkušenj, da zna nekako posnemati presojo odraslih, vendar pa je njegovo razumevanje drugačno kot pri odraslem človeku ali starejšem otroku. Vedenjska pravila doživlja zelo togo, kot nekaj nespremenljivega. Čuti obvezo in celo nekakšno potrebo po tem, da se podreja zahtevam odraslih in spoštuje njihova pravila (Benkovič, 2011).

V predšolskem obdobju se po Doupona Topič in Petrović (2007) pojavljajo sledeče oblike obnašanja:

- Negativizem se javlja kot rezultat agresivne uporabe discipline, in sicer prvič okoli 18. meseca, najmočneje pa med 3. in 6. letom. Kaže se kot fizični odpor, trmavost, itd.
- Rivalstvo.
- Agresivnost je najbolj izrazita med 4. in 6. letom kot fizični napad (na otroka, vzgojitelja, igrače) ali pa kot verbalni napad.
Vzroki za agresivno obnašanje otrok so: starševsko odbijanje, iskanje pozornosti, želja po izkazovanju (nad)moči, ljubosumje, identifikacija z agresivnim odraslim ali otrokom, emocionalna napetost, stres.
- Prepir je pogost med 3. in 4. letom in do njega najbolj pogosto prihaja zaradi obrambe lastništva – zaradi igračke, ki je otrok noče odstopiti drugemu in je tudi noče deliti z drugim otrokom. Prepir traja povprečno 30 sekund. S tem so povezani tudi rivalstvo, sebičnost in izrazita želja po socialnem odobravanju.

Vendar pa je, kot še navajata Doupona Topič in Petrović (2007), v predšolskem obdobju opazno tudi:

- Sodelovanje skupne aktivnosti otrok trajajo dlje časa.
- Prijateljstvo.
- Simpatija, ki se izraža skozi pomoč, zaščito, tolažbo, objemanje.
- Sočutje se v tem starostnem obdobju bolj kaže pri deklicah kot pa pri dečkih, to pa je seveda najbolj odvisno od stopnje intelektualne razvitosti, saj zajema predvsem razumevanje situacije.

Med 2. in 5. letom se vloga vrstnikov zelo poveča. Že v začetku 20. stoletja je M. Parten ugotovila, da se socialni razvoj otroka pojavlja v treh stopnjah (Doupona Topič in Petrović, 2007):

- prva stopnja: *nesocialne aktivnosti* (samostojna igra, starost otrok 3-4 leta)
- druga stopnja: *vzporedna igra* (otroci se igrajo s podobnimi igračami eden zraven drugega, vendar s svojim vedenjem ne vplivajo drug na drugega, starost otrok 3-6 let)
- tretja stopnja, ki je sestavljena iz dveh podstopenj: *družabna igra* (otroci se sicer igrajo vsak po svoje, vendar si vmes menjajo igrače in komentirajo igrače) in *sodelujoča igra* (vsi otroci stremijo k istemu cilju)

Druženje z vrstniki vsekakor močno vpliva na otrokov socialni razvoj v predšolskem obdobju. Z vsakim letom ima predšolski otrok več stikov z osebami, ki so mu blizu po stopnji svojega socialnega razvoja. V igri z njimi prevzema določene vloge, potem jih prepušča drugim otrokom in sam prevzema vloge, ki so jih v odnosu do njega predhodno imeli leto ali dve starejši vrstniki. Vpliv vrstnikov je izredno pomembna faza socialnega učenja (Benkovič, 2011).

Vse te oblike obnašanja so normalne za posamezna obdobja otrokovega razvoja, čeprav imajo nekatere negativen predznak (v družbeno sprejemljivem obnašanju). Dejstvo pa je, da gre vsak otrok skozi vse faze socialnega razvoja, razlika med otroki je le v tem, kako hitro gre posameznik skozi določeno fazo obnašanja. Seveda je tudi socialni razvoj otroka močno vezan na intelektualni razvoj, tako da tudi v socialnem razvoju lahko praviloma hitreje napredujejo bolj bistri otroci (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Razvoj družbenih odnosov prikazuje pojmovanje primarnih družbenih skupin v luči vse manj učinkovitih dejavnikov na otrokovo socializacijo in internalizacijo. V sklopu takega razumevanja naj bi primarne družbene skupine (družina, otroška igralna skupina) izgubljale svoj pomen za formiranje otrokove osebnosti na račun vpliva posameznikov razpršenih v širših skupinah. Tudi v sodobni psihologiji in pedagogiki opozarjajo na razgradnjo primarnih skupin, zlasti družine in njenega vpliva predvsem na otroke. Hkrati pa nekateri psihologi in pedagogi menijo, da je prava smer družbenega razvoja lahko le revitalizacija vloge primarnih skupin (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Verjetno ni potrebno posebej poudarjati, kako zelo pomembna je družina za otrokov socialni razvoj. V okviru družine otrok preživi največ časa in tudi emocionalne vezi postanejo najbolj globoke. Družina, v kateri vladajo skladni medsebojni odnosi, ki temelji na ljubezni, zaupanju in razumevanju, je tudi najbolj primerna sredina za razvoj osnovnih osebnostnih lastnosti, ki bodo otroku omogočale lažje vključevanje v širšo družbeno sredino. Pravilno organizirano življenje v družini je osnova uspešne vzgoje – uspešnega odraščanja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

S prihodom otroka v predšolsko ustanovo – v vrtec – se širijo tudi vplivi. Organizacija življenja in dela v vrtcu je drugačna od tiste, ki jo je otrok vajen od doma. Zaradi čim večje usklajenosti vzgojnih vplivov je potrebno medsebojno sodelovanje vzgojiteljev in staršev (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.2.2. SOCIALNI RAZVOJ ŠOLSKEGA OTROKA

Ko otroci začnejo hoditi v šolo, spoznajo še več vrstnikov in tudi ugotovijo, da se v mnogih stvareh med seboj razlikujejo. Otroci si znajo med seboj pomagati, sodelovati in deliti razne stvari. Starejši otroci za razliko od mlajših ponudijo pomoč. Šolski otroci bolj sodelujejo med seboj, si izmenjavajo ideje, sprašujejo za mnenje ter upoštevajo prispevek posameznega člana skupine (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Z vključitvijo v šolo se otrok prilagaja organizaciji šolskega dela in učitelju ter sprejemanja oblike odnosov z vrstniki. V šoli se otrok spoprijema tudi z novimi zahtevami po delavnosti in uspešnosti, z novim sistemom pravil vedenja. Skladno s tem razvija svoje komunikacijske spretnosti in nadgrajuje repertoar socialnega vedenja ter širi nadzor svojega vedenja. (Žnidaršič, 2011).

Pri igranju pogosto zasledimo, da se otroci tepejo, brcajo, suvajo in lovijo, pri tem pa se smeji in zabavajo. Otroci znajo ločiti, kdaj se samo igrajo in kdaj se zares pretepano. Igre pretepanja se pojavljajo pri fantih veliko pogosteje kot pri dekletih, vendar si za igro poiščejo po fizični moči enakovrednega partnerja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.3. NEKATERI POGLEDI NA SOCIALIZACIJO SKOZI ŠPORT IN ŠPORTNO AKTIVNOST

Vzroki otrok za vključevanje v športne aktivnosti so vzpostavljanje novih prijateljstev, vzdrževanje starih prijateljstev, postati dober v nečem, se zabavati in izkusiti vznemirjenje. Potrebno je poudariti, da zmagovanje še zdaleč ni na prvem mestu. Očitno je percepcija med otroci in odraslimi v prioritetah različna. Ta odkritja sugerirajo, da mora biti tako trening kot tudi tekmovanje priložnost za otrokov razvoj veščin in socialnih interakcij, mora biti predvsem zabavno in vznemirljivo. Tekmovanje je za vključenost v šport šele sekundarnega pomena (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Ko poskušamo odgovoriti na vprašanje »ali je šport odgovarjajoče socializacijsko okolje«, ne moremo preprosto odgovoriti z da ali ne. Vendar lahko brez zadržkov rečemo, da šport in športne aktivnosti ponujajo nesporno možnost dinamičnega srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanja različnih vlog, učenja socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), sprejemanja vedenjskih navad povezanih z aktivnostmi (prispevek k osebnostnemu razvoju), spoznavanja emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja, sprejemanja nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (prehranjevanje, počivanje), prilagajanje skupinskim zahtevam (sodelovanje, kohezivnost, postati družbeno aktiven, skupinska učinkovitost) (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Športna aktivnost pomaga otroku pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spozna preko igre. Zato lahko rečemo, da je šport praviloma ustrezno socializacijsko okolje. Če gledamo športno aktivnost z vidika socializacije, potem moramo seveda tudi upoštevati vprašanje osebnostnega razvoja, se pravi vpliv športne aktivnosti na pojmovanje samega sebe, samospoštovanje, anksioznost, depresijo, napetost, stres, samozaupanje, učinkovitost, dobro počutje itd. (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Rezultati raziskav predšolskih otrok kažejo, da obstaja povezava med motorično aktivnostjo in verjetnostjo pozitivnega vedenja na igrišču. Med 5- in 6-letnimi dečki se je pokazala tudi povezanost med motoričnimi sposobnostmi in popularnostjo med dečki, kar pa ne moremo trditi pri deklicah. Prav zaradi tega je pomembno pri otroku razvijati motorične sposobnosti, saj le te služijo otroku za širši spekter družbenih sposobnosti. To pa zato, ker je šport okolje, ki omogoča otrokom učinkovito raziskovanje sveta in stvari skupaj s sovrstniki (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Ni dvoma, da lahko šport in še posebej igra, služita kot učinkovito sredstvo socializacije. Vendar pa velja omeniti pritisk odraslih na otrokovo športno udejstvovanje, s čimer često pretirano razvijajo tekmovalno obnašanje. Otroci postajajo bolj pozorni na zmagovanje in dobro igranje kot pa na poštenost in zabavo, to pa je tudi njihov »davek« na socializacijske težnje današnje družbe. Znano je, da že pri igri najmlajših pravila tolmači najmočnejši in po vzorcu najmočnejšega ali najmočnejše skupine se igre tudi odvijajo. Žal, največkrat že pri igri najmlajših ni pomembno, kdo je najboljši, ampak le, kdo je najmočnejši (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Težko je govoriti o socializaciji, ne da bi omenili osebnostni razvoj, še zlasti moralne vrednote, od katerih so odvisni rezultati vseh vplivov športnega okolja. Na prvo mesto ne smemo postavljati zahtev, kot je: zmaga za vsako ceno, zmaga je edino, kar velja – temveč bi morale biti na prvo mesto postavljene moralne vrednote. Danes postaja zmaga pomembnejša od igre. V tako sprevrženem procesu razvoja otrok postaja zmaga resnično »mental disease« (duševna bolezen) (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.3.1. OTROCI IN ŠPORT

Otroci se vključujejo v šport iz socialnih vidikov. Pogosto jih v klub pripeljejo njihovi prijatelji, sošolci in drugi, ki so že vključeni v šport. Velikokrat je želja otrok sodelovati prav v ekipi, biti del ekipe. Šport daje otroku možnost za sklepanje novih prijateljstev. Vse to pa so spretnosti, ki se jih moramo naučiti in so potrebne za uspešno življenje v odrasli dobi. Te kvalitete lahko otrok pridobi le s pravnimi športnimi programi, ki upoštevajo razvojne značilnosti otrok pri vzgoji in planiranju treninga. Zato je zelo pomembno, da razumemo, na kakšen način je šport konstruktivno uporaben in kako ga lahko uporabimo kot podporo otrokom (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

V mnogih športnih zvrsteh imamo otroke, ki dosegajo v svetovnem merilu v svojih kategorijah vrhunske rezultate, potem pa, ko bi jih morali potrditi v članski kategoriji, jih ni več v športu ali pa dosegajo prej podpovprečne kot povprečne rezultate. So tudi izjeme. Za druge pa velja kratka ugotovitev: »Pregorele so jim varovalke« (Doupona Topič in Petrović, 2007).

V zadnjem obdobju velja prepričanje, da je v športu mladih prevelik poudarek na tekmovalnosti, ki otrokom povzroča več škode kot koristi. Nekateri kritiki so mnenja, da je potrebno popolnoma eliminirati tekmovalni šport, ker povzroča prehud stres na otroke. Predlagajo uveljavitev bolj kooperativnih športov, kjer ni niti poražencev niti zmagovalcev (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

V nekaterih panogah, zlasti tistih, kjer je potrebna velika finančna udeležba staršev, prepogosto srečujemo ambiciozne starše, ki želijo v svoji vnemi, da bi njihovi otroci dosegli čim hitreje vrhunske rezultate, ne glede na pravila stroke, zdravja, moralnih vrednot, vzgojnih smotrov, skratka, ne glede na telesni in duševni razvoj in njegovo ravnovesje pri odraščajočem otroku. Prvak v pionirski kategoriji pomeni za take starše že zagotovljeno stopnico za uspeh v višjih kategorijah. Resnice, da je ozka specializacija brez široke palete športnih znanj in kondicijske pripravljenosti nasilje nad otrokovim razvojem, ne priznavajo. Samo zmage in uspehi so kazalci, ki jih priznavajo. Med njimi so celo posamezniki, ki pošiljajo trenirat bolne otroke, in tudi taki, ki so pripravljene dati svojim otrokom nedovoljena poživila. Tragično, vendar žal resnično (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Nekateri strokovnjaki so mnenja, da ne gre pri takih starših več samo za projekcijo njihovih neizživetih ambicij, temveč tudi za zaslužek, ki naj bi ga otroci – bodoči šampioni, prinesli. Trenerji, vsaj tisti, ki so strokovnjaki, so pri tem često nemočni, saj velja: starši plačujejo – starši zahtevajo. Trenerji brez moči so podvrženi manipulaciji skupin staršev na oblasti, ki jim krojijo tudi zaslužek. Eno grupacijo takih oblastnikov po določenem času zamenja druga, ki ima otroke iste starostne in tekmovalne kategorije. Lahko bi se vprašali, ali ni to stalinistični model športa, značilen za t.i. socialistične države. Odgovor »DA« je na dlani. Razmisleka in širše obdelave vredno, mar ne? (Doupona Topič in Petrović, 2007)

V mnogih športnih panogah se je začelo s t.i. zgodnjim usmerjanjem, ki so ga med prvimi uvajali Nemci. Zgodnje usmerjanje ima (je imelo) močno politično prestižno ozadje. Žal ga mnogi trenerji, zlasti tisti, ki imajo strokovno šibko (amatersko) izobrazbo, niso nikoli dodobra doumeli. Ni drama, da so o tem prebirali, temveč da so problem premalo preštudirali. Zato se dogaja, da se programe treningov in tekem odraslih tekmovalcev mehanično prenaša na otroke. Duševno in telesno invalidni otroci so slika te »teorije«. »Prokrustova postelja«. Kar je za ene dobro, je očitno za druge pogubno (Doupona Topič in Petrović, 2007).

V mnogih športih je rezultat vse, vzgoja mladih, če sploh je, pa je moralno dvomljiva. Ali so rešitve za te in podobne probleme? SO! Znanost in stroka sta v zadnjih letih, ko je fenomen zgodnjega usmerjanja in sprotne selekcije zaživel, naredili veliko dobrega. Resnici na ljubo – ponekod – pa zaradi spornih višjih interesov tudi slabega (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Vendar je oboje poučno. Tudi mnogi strokovnjaki v praksi so zdržali pritiske različnih interesov in skupin od starševskih, funkcionskih, političnih do komercialnih, in tem je treba še posebej čestitati (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Stroka torej pozna odgovore. Le prisluhniti ji je treba. Toda, zainteresirani za naše otroke, ne pojdite nezainteresirano mimo! Preštudirajte in študirajte! Za usodo naših otrok, teh najbolj ranljivih članov slovenskega občestva gre! Tudi nova slovenska politika in njeni velmožje bodo na tem izseku človekovega in otrokovega bivanja morali prej ko slej pokazati svoj pravi obraz. Njihov odnos ni nepomemben, v precejšnji meri je celo odločilen (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.4. ŠPORT KOT DEJAVNIK VZGOJE

Podmene pomembnosti pravilne športne vzgoje v družini so v sledečem (Doupona Topič in Petrović, 2007):

- Ob nespornem dejstvu, da je mladost (0-18 let) odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti, obstaja del te podobe, ki jo je mogoče oblikovati edino s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhno prisotnost specifičnih gibalnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine ali popolno odsotnost kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanja vse manjši. Kot kažejo raziskave, je najučinkovitejši vpliv športnih stimulusov med 0 in 3. letom, učinkovit med 3. in 6. letom, nato postopoma pada.
- Šport udejanja svoje učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi, toda zaradi stohastične povezanosti fizične in duhovne narave človeka vpliva tako na njegovo biološko sfero kot tudi na psihično in socialno.
- Učinki športne motorične dejavnosti vplivajo tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini.
- Vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju.

- Posebna vrednost športne vzgoje v družini je v dejstvu, da šport, podobno kot druge kulturne dejavnosti, izhaja iz fenomena igre, ki je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovnega duhovnega in fizičnega ravnotežja, s tem pa element kakovosti življenja. Prav duhovno in fizično ravnotežje pa je nemara eden najpomembnejših problemov človeka, ujetega v sodobne civilizacijske trende.
- Športna dejavnost je (lahko), zlasti zaradi dejstva, da imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski, zlasti proizvodno-potrošniški dejavniki niso »naklonjeni«.

Glede na naštetu je očitno, da je športu kot (so)oblikovalcu življenjskega stila družine potrebno posvetiti veliko večjo pozornost kot doslej. Tu gre tako za ozaveščanje družin kot za vlogo vladnih in nevladnih institucij pri ustvarjanju pogojev za »šport družine« (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.5. REFLEKSIJA VRHUNSKEGA ŠPORTA NA ŠPORT MLADIH

Vrhunski dosežki nekaterih naših športnikov mladim pogosto predstavljajo močne izzive. V iskanju lastne identitete mladi iščejo idole, ki bi jih lahko posnemali. Skušajo se z njimi identificirati (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Temelj vrhunskega športa je kakovosten šport mladih. Pri tem mislimo na šolsko športno vzgojo, še posebno pa na selektivni šport mladih. Iz tesne povezanosti med selektivnim športom mladih in vrhunskim športom tudi izhaja, da bi morali za razvoj selektivnega športa skrbeti nosilci vrhunskega športa. To pomeni, da bi morali najti ustrezne oblike organiziranja in financiranja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Menimo tudi, da bi morala imeti del nadzora nad dogajanjem v selektivnem športu mladih tudi država, še posebno zaradi problemov, ki bodo opisani v nadaljevanju (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Med tistim, kar se nam zdi posebej pomembno v miselni zvezi vrhunski šport – šport mladih, je vredno poudariti predvsem naslednje (Doupona Topič in Petrović, 2007):

- Vedenjski vzorci, tako pozitivni, še posebno pa negativni, se v vrhunskem športu prenašajo vse do osnovne šole.
- Na šport mladih se prevečkrat nekritično prenašajo, »preslikavajo« modeli treninga v vrhunskem športu. Naj gre za vrhunske športnike sprejemljive »prijeme« ali tiste, ki ga maličijo, tak pristop že v osnovi ni strokovno, pa tudi moralno upravičen.
- Fetiš zmage in pretirano poudarjanje tekmovalnosti, kolikor sta lahko v funkciji priprave na tekmovalnost kot značilnost, še posebej v tržno in potrošniško civilizacijo usmerjenih družb, pomembni, sta v svoji hipertrofiji za otroke in mladino psihično problematični. Pretirano povečevanje uspeha enega je za vse druge udeležence praviloma huda frustracija. To še posebno, ker mladi pogosto jemljejo šport kot

najpomembnejši pokazatelj njihove uspešnosti oziroma neuspešnosti. Tu je transfer napačnega povečanja zmage v vrhunskem športu v šport mladih nemara najusodnejši.

- Kot je numizem vrhunskih športnih ustvarjalcev lahko pozitiven na razvoj mlade osebnosti kot zgled napora za samouresničitev posameznika, pa je v sprevrženi obliki moralno dvomljiv. Prav slednje pa često mediji, zlasti televizija, prinašajo v domove in maličijo vrednote športa pri otrocih in mladini. Idolatrija, ki je z numizmom v sprevrženi obliki povezana, izničuje razvoj avtentične osebnosti mladostnika.
- Svet vrhunstva, prevečkrat prikazan kot svet velikih in navidez na lahek način doseženih zaslužkov, ne ustvarja pri mnogih mladih sanjskega sveta, pač pa procese problematičnega sanjarjenja, ki zmanjšuje njihove lastne ustvarjalne napore

1.3.6. TRENDI RAZVOJA ŠPORTA MLADIH

Šport je danes najbolj popularna aktivnost med velikim številom mladih, ki udeležujejo in razvijajo svojo osebnost z ukvarjanjem z različnimi športnimi dejavnostmi. Po svetu se več kot polovica otrok v svojih zgodnjih najstniških letih ukvarja z različnimi vrstami športa. Večina teh dejavnosti se odvija v športnih klubih, v neorganiziranem ukvarjanju z vrstniki (praviloma iz soseske), na različnih športnih prireditvah, v okviru družine, šole pa organizirajo tudi izvenšolske dejavnosti. Ta podatek kaže na dejstvo, da je očitno šport pomembna aktivnost med mladimi povsod po svetu (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Sedanji problemi so že vrsto let podobni. Prvi velik problem ali vzrok ne ukvarjanja s športom je adolescenca. Takrat otroci začnejo razmišljati bolj o samem sebi in odnosu do drugih, to pa jim onemogoča razmišljanje o njihovi vlogi v športu. Šport mladih je postal preveč resen in premalo igriv. Otroci se nimajo možnosti igrati do tiste mere kot včasih. Šport ne sme biti le sredstvo za premagovanje nasprotnika, ampak je zelo pomembno, da je tudi igra. Grki so bili prvi, ki so na telesno aktivnost gledali z vidika izpolnjevanja samega sebe in niso poudarjali, da je treba za vsako ceno premagati nasprotnika. Namen tekmovanja ni samo premagati tekmece in postati prvak. Konec koncev ves ta sijaj sčasoma izgine in po nekaj letih se le redki spomnijo na minule prvake. Zato je najpomembnejša notranja zmaga. Notranja zmaga pomeni občutek, da ste naredili največ, kar je bilo v vaših močeh. To je najboljša popotnica za življenje, ki jo da šport mlademu človeku. Vsi smo bili vzgojeni v duhu, da smo srečni in samozavestni, če zmagamo. To štejejo pedagogi za normalen odziv na dosežek. Toda, če slučajno zgubimo, smo tako potrti in depresivni, kot da bi doživljali zadnji dan človeštva. Zakaj je tako? Ker gledamo na televiziji podobne prizore in se poistovetimo z njimi. Najprej kamera usmeri pogled v zmagovalca, ki se v deliriju veseli in skače naokoli, zatem pa kamera ošvrkne poražence, ki imajo popolnoma sključene postave, nekateri med njimi celo jokajo. Učinek teh prizorov je strašen, predvsem za naše otroke, ki jim take slike smuknejo v podzavest in v življenju bodo vedno naredili vse, da bi zmagali za vsako ceno ali pa bodo nesrečni, ker ne bodo znali prenesti poraza. Zakaj bi bilo tako? Zakaj? Zakaj ne bi uživali v igri, v akciji in se veselili, ker od sebe dajejo najboljše kar zmorejo? (Doupona Topič in Petrović, 2007)

Šport mladim večkrat ni dostopen že zaradi materialnega položaja. Danes je velik problem tudi razvoj pospešene komercialne sponzorske podpore športa mladih. Zato na dan prihajajo različna etična vprašanja, pomembna za razvoj osebnosti (Doupona Topič in Petrović, 2007).

To so:

- da mladi športniki sledijo pravilom, ki jih usmerjajo v moralno sprejemljive oblike športne dejavnosti,
- da pokažejo spoštovanje do sotekmovalcev in organizatorjev,
- da ne zahtevajo od drugih več kot od samega sebe,
- da pokažejo smisel za pravičnost in lojalnost do ostalih športnih (so)tekmovalcev.

Šport mladih nudi mnogo priložnosti, ki v življenju pomagajo otrokom razviti življenjski interes za telesne aktivnosti kot pomemben del zdrave poti v življenju in kot izvir veselja in sprostitve. Za mnoge otroke je področje športnih dejavnosti pomembno okolje za njihov razvoj in rast, pomembno za počutje v funkciji socialne kulturne reprodukcije. Tu pridobijo pomembne vrednote v njihovem kulturnem razvoju, ki jih prenašajo v nove generacije. Šport ni samo razvoj tehnike gibanja in stila, ampak tudi razvoj načina in vsebine življenja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.4. NOGOMET V VRTCIH

Gibanje je ena izmed osnovnih potreb v razvoju. Preko gibalnih aktivnosti otroci napredujejo na vseh področjih svojega razvoja, saj aktivnost pomeni nabiranje izkušenj in vzpodbudo vseh človeških značilnosti, tako na fizičnem, kot tudi na psihičnem osebnostnem področju. Otroci so še na stopnji filogenetskega (naravnega) razvoja vseh sposobnosti in mehanizme športa odraslih ne moremo prenašati na delo z njimi. Športni program v vrtcih popestri vsebino dogajanja in otrokom zadovoljuje najpomembnejši potrebi v tem obdobju, to sta potreba po gibanju in igri. Poleg tega se lahko športna aktivnost izvaja tudi na prostem, kar ima še posebno vrednost (Korent, 2011).

Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter osvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme (Žnidaršič, 2011).

Otroci v tem obdobju napredujejo izkustveno. Miselna koncentracija in abstraktno mišljenje še nista razvita do te mere, da bi bili otroci sposobni učenja v obliki, kot ga poznamo za šolarje in mlade športnike. Otroci v tem obdobju napredujejo bolj podzavestno v razvoju svojih sposobnosti kot pa z učenjem. Aktiven otrok raziskuje in s tem izboljšuje svoje motorične in kognitivne sposobnosti avtomatično in nevede. Temu rečemo izkustveno učenje. Zato je zelo pomembno, da otroku organiziramo vadbo, ki se je bo rad udeležil, nevede, da je aktivnost namenjena napredku njegovih sposobnosti (Korent, 2011).

Pomembno se je zavedati, da je najljubša otrokova dejavnost igra, njen glavni cilj pa je zabava. »Resno delo« je za otroka nezanimivo in hitro izgubi interes do udeležbe. Ob

primerno izbranih igrah bomo otrokom ponudili možnost izkustvenega napredka, čeprav ga v tem obdobju še ne ozavestijo v celoti. Ob napredku sposobnosti na razvojnih področjih pa ustvarjamo odlično podlago za delo v času, ko bo ontogenetski razvoj (na osnovi dela) prevzemal večjo veljavo od filogenetskega (naravnega) (Korent, 2011).

Poleg veselja, ki je poglavitna stvar pri igri, je pomembno tudi gibanje, saj v zgodnji dobi ravno gibanje omogoča tako razvoj telesa kot tudi uma. Otrok mora stalno paziti in biti pripravljen, da steče, ujame žogo, skoči, se umakne žogi ali drugemu stroku in podobno. To mu bistri um in ga usposablja, da se navadi znajti se v raznih situacijah (Korent, 2011).

V rokah dobrega učitelja postane igra odlično vzgojno sredstvo. V njej lahko spozna in usmerja otrokovo osebnost bolj kot pri katerikoli drugi dejavnosti. V sproščeni igri se otrok pokaže tak, kakršen je: domiseln, strpen, prijateljski, zadržan, agresiven,... Ni boljše priložnosti za vzgojo, kot je igra. Športna verbalna in neverbalna komunikacija pa spodbujata tudi socializacijo otrok. Zaradi vsega naštetega šport v obliki veselja, gibanja in igre v vrtcu omogoča večji vpliv na otrokovo zorenje in počutje (Korent, 2011).

1.4.1. STAROSTNE ZNAČILNOSTI OTROK MED 4. IN 6. LETOM

Potrebno je upoštevati, da se mehanizmov odraslih ne da in ne sme prenašati na otroke. To velja za vse obdobje odraščanja, ki ima svoje značilnosti, najlažje pa jih razumemo pri malčkih v vrtcu. Že na pogled nam je jasno, da so v obdobju naravnega motoričnega, kognitivnega in čustvenega razvoja. Razumejo enostavne pojme in razlage, spomin je kratkoročen in ne omogoča kvalitetnega razumskega učenja na daljši rok. Nimajo še optimalno razvitega čuta za sodelovanje v skupini in so orientirani bolj vase ter niso sposobni dolgotrajne koncentracije. Specializacija in učenje športnih zvrsti nista smiselni, ker jih kmalu začneta dolgočasiti ter tako izgubljajo interes za delo. Glavno vrednost športne dejavnosti ima gibanje in ne športna zvrst in tehnika. Za njih je vse igra ter veselje in tako je potrebno sestavljati vsebino. Z otroki v vrtcu lahko delajo samo ljudje z občutkom za majhne otroke, ki se znajo poistovetiti z njimi. Otroci imajo radi gibalne aktivnosti, kjer se zabavajo v prijetnem okolju (Korent, 2011).

1.4.2. NAČRTOVANJE ZABAVNE NOGOMETNE URE

Trener mora vnesti v delo veliko smeha, pohval in radoživosti oziroma entuziazma. Treningi so planirani kot neodvisna celota, ki nima povezave s prejšnjo vadbo. Otroci napredujejo izkustveno, zaradi spontanih ponavljajočih situacij avtomatizirajo gibalne odgovore na te situacije, ki pa jih težko razumsko ozavestijo. Zato je vsak trening svoja celota, v kateri z igrivostjo in na zabaven način ob prisotnosti nogometne žoge otroke spravimo v gibanje, jih spoznamo in vpeljemo v nogometno igro ter navdušimo za kreativno izražanje preko gibanja (Korent, 2011).

Otroci bodo težko zdržali v vodenem treningu več kot 45 minut. Zato ne izgubljammo časa za ogrevanje, kjer njihovo gibanje ni tako intenzivno in se ogrejejo z gibanjem v igralnih

oblikah. Največjo vrednost imajo frontalne vaje, ko ima vsak igralec svojo žogo. Dobrodošle so vse igralne oblike, kjer je nogometna aktivnost prepoznavna v vsebini in je zabavna (Korent, 2011).

Če je le mogoče organiziramo zabavo z nogometno žogo dvakrat tedensko. Izvedemo tri različne igralne oblike, ki niso vedno igra na dvoje vrat. Otroci radi vodijo žogo in jo brcajo, med igro pa so vsi okoli žoge in le stežka pridejo do nje tolikokrat, da bi bili zadovoljni. Zato igra na dvoje vrat niti ni najpomembnejša oblika nogometa v vrtcu, ampak je prisotna le krajši del treninga. Otroci radi ponavljajo vaje, ki so jih že imeli, zato ni potrebno na vsakem treningu presenečati z izvirnostjo. Sestavimo trening znanih vaj v različnih kombinacijah. Čeprav nimajo pravega občutka za igro, pa hitro dojamejo enostavna pravila nogometa in radi igrajo tudi na dvoje malih vrat. Skupine morajo biti majhne (3:3). Koncentracija in interes za igro navadno splashni po petih minutah, zato je najbolje planirati treninge v izmenjavi vaj in igre. Priporočamo izvedbo treh zabavnih vaj z žogo, med vsako menjavo vaj pa pet minut nogometne tekme mini nogometa, s katerim tudi zaključimo vadbo na koncu treninga oziroma športnega druženja (Korent, 2011).

Z delom v vrtcu začnemo oktobra, ko se vsebine in urniki ter število otrok stabilizirajo za naslednjo sezono. Ravnatelja vrtca poizkušamo prepričati s programom dela, katerega sestavni del so tudi tu zapisani argumenti o koristnosti športa. Pri terminih vadbe se poizkušamo dogovoriti za ure, ko je večina otrok še v vrtcu in ne takrat, ko bi jih morali starši ponovno pripeljati na vadbo, saj bo tako odziv večji. Večina vrtcev nima primernih telovadnic in temu primerno prilagodimo organizacijo. Morda je v bližini šolsko igrišče ali šola, ki lahko odstopi termin za delo. Z delom prekinemo med zimskimi in letnimi počitnicami, sezono pa končamo junija s posebno prireditvijo, tekmovanjem brez štetja rezultatov in kratkimi mini tekmami (največ 10 minut igre) (Korent, 2011).

1.4.3. VSEBINA VAJ

Trener mora biti ustvarjalen in samoiniciativen pri delu z otroki. Pomembno je tudi, da se zna prilagoditi potrebam trenutnega stanja in razpoloženju otrok. V nadaljevanju je nekaj nogometnih vaj, ki jih trener lahko uporablja na nogometnih uricah v različnih kombinacijah. Vaje je potrebno ponavljati, saj otroci radi delajo znane stvari, ki potem potekajo tudi bolj tekoče (Korent, 2011).

1.5. OTROŠKA NOGOMETNA ŠOLA

Klubi so primarni nosilci nogometnih vsebin. Od njihovega delovanja so odvisni vsi parametri nogometnega stanja v državi. Znotraj svojega delovanja v svojih programih uresničujejo veliko ciljev in nalog od športnih do vzgojnih kot tudi organizacijskih. Eden najpomembnejših programov, ki posredno vpliva na nogometno razvitost in kvaliteto, pa je otroški nogomet. Figurativno lahko rečemo, da je otroška nogometna šola nogometni izvir, od

katerega je odvisno, ali se bo kasneje razvila v nogometni veletok ali manjši potoček. Ne čakajmo na ostale, da bodo za nas poiskali nogometne talente, ne čakajmo na majhno verjetnost, da bodo otroci sami poiskali nas, ampak pojdimo v akcijo. Organizirajmo nogomet otrokom v šolah in jih pripeljimo v klub. Otroci in nogomet nam bodo hvaležni, prihodnost pa svetla. Ponudimo nogomet za vsebino otroštva od najmanjšega kluba pa tja do največjega. Stopimo skupaj in prevzemimo odgovornost za razvoj našega športa z delom v šolah, ostalo bo prišlo samo po sebi, ker nas bo navdušenje otrok nad nogometno igro sililo v še boljšo organizacijo, delo!

(<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>)

Nogometna šola je pomemben del celotnega nogometnega kluba. Zavedati se je potrebno, da le strokovno delo in prava organizacija lahko zagotavljata zanimanje za nogomet med najmlajšimi. Namen nogometne šole je, da čim več otrok navduši za nogometno igro, da jih spodbudi za gibanje in zdrav način življenja.

Osnovno bogastvo kluba je človeški potencial v obliki tehničnega osebja (vodstvo kluba), strokovnega osebja (trenerji) in nogometašev. Športna vsebina je zelo dinamična in turbulentna, zato je osnovni proces kluba obnavljanje človeškega potenciala na vseh ravneh. Kot posledica športnega delovanja je normalno, da prihaja do odhoda igralcev zaradi prestopov, poškodb ali prenehanja športne kariere

(<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>).

Kot smo že napisali v uvodu, pomeni otroška nogometna šola izvir novih nogometašev, med katerimi se skrivajo tudi vrhunski nogometni talenti. Prav vsi, ki danes igrajo nogomet na najvišjem nivoju, so morali začeti v otroškem nogometu, ki spada v grassroots vsebino. Kot majhna država z majhnim številom otrok na generacijo in s tem posledično majhnim številom nogometnih talentov bomo ob množičnosti lahko dvignili kvaliteten nivo našega športa z vrhunskim delom. V milijonskih mestih je dovolj ena propagandna akcija, na katero se javi stotine otrok in med njimi je gotovo dovolj motorično zanimivih. Pri nas pa je vsak talentiran posameznik biser, ki ga je potrebno najprej najti, nato pa negovati, ker nas je premalo, da bi vrhunski posamezniki sami od sebe zašli na nogometne zelenice. Če bomo uspeli pripeljati nogomet na vsako slovensko šolo, bomo prav gotovo pritegnili večino nogometno nadarjenih otrok in jim omogočili športno zorenje ter izražanje preko našega športa. Darovi narave v obliki talentov so posejani po ključu slučaja, zato ne pomeni, da so najboljši posamezniki v urbanih sredinah, ampak jih nemalokrat najdemo v primestnih in vaških sredinah. Zato so otroške nogometne šole majhnih klubov lahko zelo dragocene za nogomet. Tako je z vidika nogometne prihodnosti pomemben vsak klub, ki se poveže s šolo svojega okolja in nudi posameznikom nogometno udejstvovanje ter prehod v klub z boljšimi pogoji za nogometni napredek (<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>).

Kako mora klub gledati na ONŠ (<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>):

- Za normalno delo kluba je ONŠ prvi ter najpomembnejši temelj trdnosti nogometnega kluba.

- Za nogometni klub sta pomembna tako množičnost kot kvaliteta. ONŠ zagotavlja oboje, poudarek pa je vedno na množičnosti. Če izgubiš množičnost, veliko težje najdeš kvaliteto.
- Ne smemo pozabiti, da gre pri ONŠ mnogokrat za prvi stik otroka z organiziranim nogometnim delovanjem in je zato izredno občutljivo področje, saj je od prvega vtisa odvisen odziv in navdušenje nad nogometno igro ter kasnejši vpis v tekmovalno selekcijo.
- Brez nadaljnega kvalitetnega dela v klubu se bodo učinki otroške nogometne šole izgubili.
- V programu ONŠ gre predvsem za animacijo in ne tekmovanje ter učenje, zato je osnovni cilj obstoja ONŠ množičnost!
- Ker so prve klubske selekcije U6, je poudarek pri delu ONŠ na prvem ter drugem razredu, lahko pa se posamezni program odloči tudi za dodatno delo starejše skupine, ki pa je že v klubu kot tekmovalna selekcija.

Klubi, ki niso vezani na šole, imajo velike težave s sestavami ekip mlajših selekcij, v pravilu pa jih zanima le kvaliteta. Za razvoj nogometa so pomembni klubi, ki imajo kvalitetno postavljen mladinski program in preko otroških nogometnih šol številčno povečujejo nogometno družino.

ONŠ lahko deluje kot samostojna organizacija povezana s klubi ali pa je del klubskega programa. Če je ONŠ del mladinskega programa, jo v svojo organizacijsko ter strokovno shemo vsadi klub. S tem postane del enakovredne športne vsebine, ki ima svoj strokovni program in vodjo programa, ki pa je za svoje delo odgovoren strokovnemu vodji

(<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>):

- Če se ONŠ organizira kot samostojni športni subjekt, ima enake značilnosti kot nogometna klubska struktura.
- Upravni odbor sprejme akt delovanja in izvoli predsednika.
- V aktu delovanja predvidijo organizacijsko shemo, v kateri svoje mesto najde tehnično ter administrativno področje.
- Izvolijo še nadzorni odbor, športni direktor pa postavi strokovni program in predvidi shemo delovanja glede na značilnosti okolja, kjer bo šola delovala (vaditelji, svet trenerjev, svet staršev).
- Pomembno je, da se v vsebini natančno opredeli sodelovanje s klubi.

Zakaj množičnost (<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>):

- Ker razvoj sposobnosti ne sovпада s kronološko starostjo in otroci različno zorijo, zato lahko nekdo izstopa le zaradi naprednejšega psihomotoričnega razvoja (do U12 enak program za vse z evidentiranjem kasnejše selekcije z usmerjanjem).
- Ker marsikdo začne trenirati le zaradi prijatelja, lahko pa je večji talent od njega.
- Ker imamo ob masi otrok večjo verjetnost, da pritegnemo tudi kvaliteto.
- Ker iz množičnosti nogomet kasneje črpa tudi sodnike, trenerje in funkcionarje.

- Ker ljudje obdržijo pripadnost športu svoje mladosti in se mu kasneje vračajo v dobi odraslosti kot politični ali gospodarski uspešneži, lahko pa samo z obiskovanjem tekem (vpliv na standard in popularnost).
- Ker pridobiva ugled s sooblikovanjem boljše sodobne družbe z vzgojo pozitivnih osebnostnih lastnosti in lepšo vsebino mladosti ter zdravim načinom življenja (manj droge, alkohola in prestopništva).
- Ker združuje ljudi različnih ras, političnih in verskih prepričanj in je zato učinkovito sredstvo proti nestrpnosti.
- Ker imamo možnost in dolžnost, da otrokom polepšamo mladost in ustvarjamo boljšo družbo jutri.

Strokovni cilji (<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>):

- množičnost pod geslom “nogomet za vse”
- zdrav način življenja, ki bogati mladost ter vzpodbuja skladen telesno duševni razvoj
- športno-vzgojno delovanje na razvoj osebnosti preko samopotrditve, identifikacije ter socializacije v športni ekipi (trije najpomembnejši vidiki pri razvoju otrokove osebnosti)
- ugled nogometa tako med otroci in njihovimi starši kot tudi javnimi ustanovami (šola, ministrstvo, občina...)
- izobraževanje staršev o vplivu športa na otrokov razvoj in njihovo vlogo na otrokovi športni poti
- spodbujati nogomet kot prosto-časno aktivnost doma
- vključevanje v proces treninga v klubu
- strokovni vpliv na osnovne motorične in specifično nogometne sposobnosti

Organizacijske posebnosti (nasveti)

(<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>):

- Reden kontakt z ravnatelji oz. podravnatelji na šolah, v maju se v šolah predvidi potreba po vsebinah za naslednje leto. Če to zamudimo, se lahko zgodi, da ne dobimo terminov.
- Predstavitve nogometa na začetku šolskega leta (večji učinek letak v roke kot na oglasni deski).
- Treningi v času popoldanskega varstva pomagajo povečati številčnost (od 13.00 do 16.00).
- Vsebinska, ki otroke pritegne na trening, je igra in samo igra, nogometni dril za najmlajše ni zanimiv. (za starejšo skupino pa lahko organiziramo več trening vsebine).
- Če dodamo redno tekmovanje med šolami, bomo pridobili še nekaj simpatizerjev več za trening.
- Članarina deluje odbijajoče in večina šol izstavi račun za uporabo telovadnice. Brez članarine je program za vse starše zanimiv, šole pa odstopijo telovadnice brez nadomestila.
- Financiranje nogometne šole je naložba v prihodnost (ne strošek), ki se nam v kasnejših letih 100 % povrne.
- Majice z obeležji šole, diplome in podobne nagrade dvigujejo popularnost nogometa.

- Avgust: obisk po šolah in dogovor o terminih ter ostalih posebnostih (avgust zato, ker je program že utečen in ga maja vse šole že same umestijo v svoj izvenšolski program).
- September: ponovni obisk šol in izdelava urnika predstavitev nogometa prvim ter drugim razredom osnovne šole v času športne vzgoje (kontakt z učiteljicami).
- September: izvedba predstavitvenega treninga in razdelitev reklamnega materiala vsem otrokom.
- Oktober: začetek treningov v telovadnicah šole.
- November: začetek tekmovanja (brez beleženja rezultatov) ob sobotah do aprila, ločeno za prve in druge razrede.
- November: izpolnitev zabavnega anketnega lista.
- April: zaključna prireditev tekmovanja s podelitvijo prve diplome.
- Maj: prenehanje treniranja v telovadnicah in začetek treningov (dvakrat tedensko) v klubu, vsi otroci naenkrat.
- Junij: zaključek programa z značko nogometaša, diplomo ter povabilom na treniranje v klubsko tekmovalno ekipo U8.

Otroci so v športu največje bogastvo in garancija za svetlo prihodnost našega športa. Izrednega pomena za razvoj nogometa so tiste sredine, ki zavzeto delajo z mladimi in so tesno povezane s šolami. Nekatere nogometne sredine so športne (zanimajo jih le tekmovanje), druge pa športno-vzgojne ustanove, katerih program je vezan tudi na množičnost. Nogomet bo ostal šport št. 1 v Sloveniji samo pod pogojem, da bomo z otroškimi nogometnimi šolami uspeli priti na večino slovenskih osnovnih šol. To bomo dosegli takrat, ko se bomo vsi skupaj zavedali, da soustvarjamo sodobno družbo ter da ima množičnost pomemben stranski učinek, ki se mu reče kvaliteta (<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>).

Uspešnost dela v nogometni šoli je mogoče oceniti na podlagi mladih nogometašev, ki so dobili povabila za igranje v državnih reprezentancah nižjih starostnih kategorij, ponudbe najboljših domačih klubov ali ponudbe močnih evropskih klubov.

1.6. DVIG MOTIVACIJE MLADIH NOGOMETAŠEV

Motivacija je ena izmed centralnih vzvodov človekovega vedenja. Področje motivacije otrok v športu še zdaleč ni povsem pojasnjeno. Še vedno se poraja veliko dilem okoli motivacije otrok v tekmovalnem športu in razumevanju sistema motiviranja. Postavljajo se nekatera osrednja vprašanja (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

- Ali so otroci enako ali drugače kakovostno motivirani za šport?
- Ali so njihovi motivi enaki ali različni kot pri odraslih športnikih?
- Ali je moč na kakršenkoli način vplivati na otrokovo motivacijo?

V zadnjih petnajstih letih je število otrok v nogometu izjemno poraslo. Še posebej pa v zadnjih desetih letih, ko so klubi začeli ustanavljati nogometne šole oz. krožke nogometa na

osnovnih šolah. Pred tem so imeli lokalni klubi poleg članske le eno ali dve mlajši selekciji, danes ima ogromno klubov celotno piramido ekip od U8 do U18. Nekateri klubi zaradi širokega nabora otrok lahko izvajajo tudi selekcijo U6. Ali velja zaključiti, da se v zadnjih letih rojevajo otroci, ki jih nogomet zanima bolj, kot jih je nekoč? Še vedno pa se dogajajo klasični sindromi, ko v posameznem klubu dobro funkcionira ena ekipa, pri kateri je udeležba na treningih visoka, skupina je številčna, starši so zadovoljni in pogosto prisotni na tekmah itd. V ostalih ekipah pa igralci trenirajo neredno, veliko jih preneha z vadbo, prisotna je visoka fluktuacija, tudi med trenerji, občasno se jih ne zbere dovolj niti za odhod na tekmo. Ali imamo v takem primeru opraviti z otroki, ki za nogomet niso dovolj motivirani? (Misja, 2011)

Trenerji mladih športnikov se morajo zavedati, da so med otroki velike razlike, tako glede osebnosti, kot glede na sposobnosti. Vse to seveda vpliva na njihovo specifično motivacijo. Nujno potrebno je, da trener usmeri svoje delo na zadovoljevanje teh individualnih specifičnih motivov posameznega športnika, da bo omogočil njegovo ustrezno in učinkovito osebnostno in športno rast (Tušak, Tušak in Tušak, 2003)

Kaj se je spremenilo, da imamo danes veliko več otrok v nogometu in v čem je razlika, da posamezne ekipe v klubih funkcionirajo odlično, nekatere pa izjemno slabo? Na prvi pogled bi lahko bil odgovor, da je danes nogomet popularnejši. Prav gotovo je to res, a ta ocena je preveč enostavna. Z vidika psihologije ta fenomen opisujemo predvsem preko koncepta motivacije. Otroci sami po sebi se v petnajstletnem obdobju niso pretirano spremenili, verjetno so k porastu motivacije za vključitev in ukvarjanje z nogometom bistveno vplivali drugi elementi motivacijske situacije. V nadaljevanju bom skušal predstaviti pomembnejše izmed njih, na katere imamo nogometni delavci ogromen vpliv (Misja, 2011).

Naj pred tem razjasnim še razliko v motivaciji za vrhunski dosežek in motivaciji v mladinskem športu. Vrhunske športne dosežke (uvrstitve na EP/SP, olimpijske kolajne, državni naslovi, rekordi) se dosega v profesionalnem športu. Tam je motivacije za ukvarjanje s športom, za redno in resno vadbo samoumevna, saj športnik od tega živi. Stopnja motivacije se ocenjuje predvsem preko stopnje želje za nek dosežek, ki pretežno določa količino navora (pogosto »nadčloveškega«), ki ga je športnik pripravljen vložiti v trening in tekmo in od katerega je odvisen vrhunski rezultat. Pri športu mladih pa je ključna motivacija za redno in resno treniranje. V prispevku se bom posvetil drugemu delu, to je dejavnikom, ki vplivajo na dvig motivacije za nogomet v mlajših selekcijah (Misja, 2011).

1.6.1. SOCIALNI DEJAVNIKI

1.6.1.1. DRUŽINA

Starši se ne začnejo vključevati v šport otroka šele takrat, ko začne otrok trenirati v klubu pod strokovnim vodstvom. Prve gibalne izkušnje pridobiva otrok namreč v krogu družine. Že takrat se pokaže velika vloga, ki jo imajo starši za otrokovo športno udejstvovanje. Starši mu v tem obdobju lahko veliko dajo in veliko vzamejo. Na otrokovo športno življenje v največji

meri vplivajo družina, trenerji, znanci, določeno vlogo pa ima tudi posameznik sam (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Temeljno okolje, ki oblikuje vsakega posameznika, je družina. Starši hote ali nehote vplivajo tudi na motivacijo otrok za igranje nogometa. Če je v njihovih očeh nogomet pozitiven dejavnik vzgoje, se bodo nanj odzvali pozitivno. Otroka bodo podpirali v tej dejavnosti – vozili ga bodo na treninge in tekme, kupovali mu bodo opremo, vzpodbujali ga bodo, tudi ko mu ne bo šlo vse od nog. Predvsem bodo pozitivno vplivali na otroka, ko bo zaradi neuspehov (kaj je sploh lahko neuspeh pri otroškem nogometu?) obupoval. Staršem je potrebno kvalitetno in natančno utemeljiti njihovo vlogo v otrokovem športu. Mnogi postanejo trenerji za ograjo in izvajajo neprimerne in nepotrebne pritiske. Preveč pozornosti in pomembnosti pripisujejo rezultatu namesto sami aktivnosti. Vse v želji po visokih dosežkih. V Sloveniji so starši mnogo premalo poučeni o njihovi vlogi v nogometu otrok, klubski delavci pa pričakujemo, da jim je znana sama po sebi, a temu ni tako. Starši ne ločijo nogometa za vse (grassroots) od selekcijskega, elitnega mladinskega nogometa, zato imajo napačno definirane cilje. Namesto da bi poudarjali zdrav razvoj otroka na psihosocialnem, osebnostnem in medčloveškem polju, pozitiven vpliv na telesni razvoj, učenje socialnih spretnosti, zdravo preživljanje prostega časa, ustvarjanje novih poznanstev, ustvarjanje zdravega odnosa do avtoritete, učenje sodelovanja, učenje soočanja z zmagami in porazi, predvsem pa uživanje v igri sami, stremijo za rezultati, goli, točkami. S tem se začne rušiti ravnovesje v temeljnem konceptu motivacije – razmerju med notranjo in zunanjo motivacijo. Namesto da bi otroci in mladostniki čim dlje časa igrali nogomet zaradi uživanja v nogometu samem, ga vedno bolj igrajo zaradi zunanje nagrade – zmage, golov (ki jih nekateri starši celi finančno stimulirajo), lestvice, reprezentančne želje po profesionalnem statusu nogometaša (Misja, 2011).

S tekmovalnostjo, visokimi cilji, željo po uspehu sicer ni nič narobe in so ravno tako naravni motivi vsakega posameznika, a je problem v tem, da ti motivi prezgodaj popolnoma izrinejo notranjo motivacijo, predvsem pa nimajo podlage v realnosti, kar se pokaže v pubertetnem obdobju. Večina otrok pač ne bo uspela igrati v elitnem nogometu mladih, še manj jih bo uspelo doseči reprezentančni status ali status profesionalnega nogometaša. Vzpodbuda staršev naj bo zato v večji meri usmerjena v napredek pri obvladovanju vseh elementov nogometne igre. Varanje, dober predložek, kvalitetno sprejemanje žoge itd. naj bodo temelj veselja ali kritike pri analizi nastopa na tekmi. Motivacija posameznega igralca na tekmi naj bo v čim večji meri povečati število kvalitetnih sprejemov, točnih podaj, zmanjšati število izgubljenih žog in zvišati število odvezetih. V manjši meri naj bosta motivacijski element rezultat in lestvica (Misja, 2011).

Zato je delo kluba s starši do pubertete izjemno pomembno, usmerjeno naj ne bo samo v informiranje o tehničnih podrobnostih, kot so prevozi na tekmo, oblačenje pred in po tekmi, športno navijanje, članarina, ampak tudi izrazito izobraževalno o vseh zgoraj naštetih temah. Ustrezno informirani starši bodo v večji meri pripomogli tudi k močnejši, trajnejši in trdnejši motivaciji otrok za vztrajanje v nogometu. V slovenskem prostoru imamo izrazito visok osip v pubertetnem obdobju. Visok je v dobršni meri zaradi napačne strukture motivacije za nogomet, ki jo starši in trenerji privzgjajamo otrokom od vključitve v nogometne krožke dalje.

Ena od nalog klubov, nogometne zveze in medobčinskih zvez v okviru programa Grssroots bi nedvomno moralo biti zmanjšanje števila otrok, ki v puberteti prenehajo igrati nogomet. Žal vedno bolj prevladuje mnenje, da starši nimajo svojega mesta v nogometu otrok. Da naj jih samo vozijo na treninge in tekme, je želja mnogih trenerjev, ker sicer samo povzročajo škodo. To je sicer marsikdaj res, a generalno je staršem še kako mesto v otroškem nogometu. Skušajmo jih izobraziti iz izkoristiti njihovo vlogo v dobro otrok, trenerjev, klubov in nogometa v celoti (Misja, 2011).

Kdo ve, koliko talentov smo že izgubili zaradi neprimernega delovanja staršev. Razmišljanje o tem nas spodbudi, da se tudi sami čim bolje pripravimo na prihod našega otroka. Pa ne samo zato, da bi iz njega razvili vrhunškega športnika, temveč tudi zato, da mu omogočimo lepo otroštvo in ga vzgojimo v psihično in telesno stabilnega človeka (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

1.6.1.2. VRSTNIŠKE SKUPINE

Če se osredotočimo na šport otrok, imamo v mislih osnovni motorični razvoj, s katerim poskušamo vplivati na otroka že od rojstva naprej. Takoj ob rojstvu se prične vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih. Če je okolje, v katerem otrok odrasča, naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Vpliv vrstniških skupin je največji v pubertetnem obdobju, ni pa zanemarljiv tudi prej. Otroci običajno začnejo igrati nogomet skupinsko. Ker gre sošolec, prijatelj, s katerim se otrok igra na dvorišču ali pred blokom na nogomet, gre tudi on. Zato je za privabljanje otrok v nogomet pomembna velikost okolja, iz katerega se novači. Manjše kot je okolje, bolj ko so otroci medsebojno povezani, več jih bo sledilo posamezniku, ki bo odšel na nogomet. Zato je toliko pomembnejša otroška nogometna šola vsakega kluba – vodenje krožkov nogometa na osnovnih šolah, kjer enemu sošolcu pri vpisu sledi množica drugih. Še pomembneje je, na kakšen način poteka prehod iz šolskih krožkov v klube. Zopet je vpliv vrstniške skupine velik – če jih večina ne gre, lahko odneha tudi posameznik in obratno. V manjših lokalnih okoljih (vas) je ta fenomen možno izkoristiti v največji meri, saj se otroci iste starosti pogosto med seboj družijo (igrajo) tudi v popoldanskem času in ne samo v šoli. Poleg tega je igrišče običajno zelo blizu njihovem domu in še lažje predstavlja prostor druženja (Misja, 2011).

Vpliv vrstniške skupine v pubertetnem obdobju se še ojača, če se člani nogometne ekipe družijo tudi zunaj nogometa, če skupaj preživljajo del prostega časa, ki naj bo prav tako povezan z nogometom. Ko po treningu igrajo skupaj nogomet »na asfaltu«, ko se obiskujejo tudi na domu in skupaj gledajo Ligo prvakov ali pa igrajo Play station, jih to dodatno povezuje in utrjuje v nogometu. Na ta način nogomet postaja del življenja, sčasoma tudi življenjski stil. več takih skupinic je v ekipi, bolj je ekipa živa (Misja, 2011).

1.6.1.3. SPLOŠNI DRUŽBENI VPLIVI

Na odločitev za ukvarjanje z nogometom ima pomemben vpliv tudi splošen odnos družbe do nogometa. Žal mu je bil v Sloveniji dolgo nenaklonjen, Slovenci naj bi bili predvsem »smučarji«. Po uspehu »Katančeve reprezentance« se je to sicer v veliki meri spremenilo, žal še vedno ne toliko, kot bi bilo potrebno. Zaradi potrebnega vložka, množičnosti in mednarodne veljave ima nogomet še dovolj možnosti za širitev, razvoj in dvig ugleda v družbi. Da bi to lažje dosegli, je nujno še bolj poudarjati pozitiven vpliv, ki ga omogoča v razvoju otrok in družbe kot take, kar dobro izkorišča UEFA, tako na nivoju otroškega nogometa s programom Grassroots, kot tudi v profesionalnem nogometu, npr. z uvajanjem splošnega reda v klubih preko programa licenciranja, s preprečevanjem kakršnegakoli vmešavanja politike v nogomet in z akcijami »fair play« ter splošno borbo proti rasizmu. Nogomet tako ni več samo igra za zmago ali poraz, ampak postaja pozitiven element s širšim vplivom na razvoj in dogajanje v družbi. V Sloveniji po mojem mnenju, žal, še vedno prevladuje negativen odnos predvsem do dveh zelo pomembnih elementov nogometa. Do 1. SNL, »ki nikogar ne zanima« in »igralci zaslužijo preveč denarja za 3000 gledalcev«, in do nogometnih navijačev, ki se jih povezuje z ekscesi navijaških skupin. Prepričan sem, da bi ravno boljša obiskanost 1. SNL dala nogometu v Sloveniji novo dimenzijo in popolnoma drug družbeni kontekst. Potencial večjega števila gledalcev nedvomno obstaja, žal zaenkrat na tribune nismo uspeli pripeljati niti delčka od skoraj 50.000 bivših aktivnih igralcev, 40.000 trenutno aktivnih nogometašev pretežno mlajših starostnih kategorij in njihovih 60.000 staršev. Veliko ljubiteljev nogometa je tudi med ljudmi, ki ga sami niso igrali. Zaradi svoje razvejanosti in številčnosti ima slovenski nogomet ogromno potenciala, da postane pozitiven in spoštovan segment družbe. Otroški nogomet to postaja, žal to pozicijo pogosto ogrožamo nogometni delavci sami z raznimi deviacijami – vpitjem trenerjev na otroke, ostalimi neprimernimi vzgojnimi prijemi, konflikti s starši, neredom v klubih in ekipah, pretiranim poudarjanjem zmag ipd. Problem je tudi v obratni smeri. Slovenska družba se pogosto obnaša do nogometa kot do pastorka. V njem ne prepozna potenciala, ki ga lahko izkorišča v svoj prid, raje vedno znova poudarja negativne elemente. Mediji, ki so glavno orodje upravljanja z množicami, temu v mnogo-čem sledijo. Pridobiti drugačen položaj v medijih je ena pomembnejših nalog, za katere si mora prizadevati nogomet (Misja, 2011).

1.6.1.4. RAZMERE V NOGOMETNEM KLUBU

Klubi načeloma funkcionirajo na podoben način s podobnimi strukturami (trenerji, ekipe, vodstvo, tehnični pogoji ipd.), a se razlikujejo v mnogo podrobnostih, s čimer sami neposredno v veliki meri vplivajo na motivacijo otrok. Pogosto brez jasnega koncepta in bolj nezavedno kot zavestno, pa vendarle. Nemogoče je pričakovati kopico motiviranih in zadovoljnih otrok, če ima več ekip na voljo polovico ali manj slabo vzdrževanega pomožnega igrišča in še to v slabem terminu, morda dve ali tri žoge ipd. No, ti časi so v večini klubov vendarle minili, a se vseeno najdejo nekateri, ki se ne zavedajo, da sami v veliki meri določajo motivacijo otrok. Klub naj tudi v mlajših starostnih kategorijah poskrbi za kopico podrobnosti na čim višji ravni, ne samo pri članski ekipi. Zagotoviti je potrebno kvalitetne površine za trening. Ekipe morajo imeti dovolj prostora, starejši tudi celo igrišče v ustreznih

terminih. Termini pozno zvečer ali zgodaj popoldan, ko starši pogosto otrok ne morejo pripeljati na trening, niso primerni. Enotna oprema ustvarja pomemben občutek ekipnega duha, enotnosti in povezanosti. Če je le možno, naj bodo igralci enotno oblečeni tudi v času treninga, ne samo pred tekmo. Pomembna je dostopnost in uporaba ostalih pripomočkov za trening – klobučkov, živega zidu, ovir, markirnih majic, kvalitetnih žog. Igralci naj imajo dostop do ustrezne medicinske oskrbe, kolikor je le možno. Za poškodbe mora biti poskrbljeno ažurno. Nadstandard lahko predstavljajo motivacijske trening tekme, po možnosti z močnimi, uglednimi nasprotniki, dobrodošle so tekme v tujini. Združevanje nogometa z drugimi dimenzijami, kot je npr. spoznavanje sveta, ogled znanega tujega mesta in njegovih znamenitosti, spoznavanje tujcev, njihovih navad, jezikov, učenje iznajdljivosti v tujem okolju predstavlja otrokom izjemen magnet. Ogled močnih članskih mednarodnih tekem se lahko združi z ogledom pomembne nogometne šole, neposrednim stikom in razgovorom z vrhunskimi igralci itd. Možnosti, ki jih ima klub s svojo organizacijo in urejenimi pogoji, je ogromno, prepuščeni so ustvarjalnosti klubskih delavcev in trenerjev. V nekaterih manjših sredinah ustvarijo prijetno klimo in pravi »štimmung« že ob tekmi mlajših dečkov. Ozvočenje in glasba pred tekmo, poimenska napoved nastopajočih ipd. vzbudi v igralcih občutke pomembnosti, odgovornosti. Starši pa z navijanjem (tudi ob slabem rezultatu) vzbudijo še dodatno angažiranost na igrišču in pripadnost klubu (Misja, 2011).

Skratka, več pozornosti klub posveča igralcem in ekipam, večjo motivacijo za delo in pripadnost klubu bo vzbudil v njih. Ali pride predsednik kluba ali pa pomemben sponzor občasno tudi v garderobo dečkov, pove nekaj vzpodbudnih besed in pelje ekipo na pico? Koliko ljudi je prisotnih pri delovanju neke ekipe? Je trener deklica za vse? Ali je organizacijska plat ekipe dobro vodena, se prevozi organizirajo tik pred tekmo in so dresi raztrgani? Ali trener prestavlja termine treningov iz dneva v dan ali je tudi na tem področju red? (Misja, 2011)

1.6.2. NAČIN TRENIRANJA

Trener z načinom svojega dela lahko naredi ogromno dobrega ali slabega. Kako razlagati dejstvo, da v posameznem klubu ne funkcionira praktično nič, ni udeležbe na treningih, slabi rezultati, prestavljanje treningov in podobno, le v ekipi ni težav – otroci so redno na treningih, oblečeni so enotno, starši navijajo, s prevozi ni težav... Edina možna razlaga je delo trenerja, ki ima ogromno različnih možnosti za pozitiven vpliv (Misja, 2011).

Biti trener je privilegij, a hkrati velika odgovornost. Če treniramo mlade, na katere je še toliko lažje vplivati kot na odrasle in formirane osebnosti, je to še posebno pomembno. Vsak resen trener se mora zavedati zahtev in odgovornosti ter pošteno odgovoriti na nekatera vprašanja (Tušak, Tušak in Tušak, 2003):

- Kdo je želel, da postanem trener?
- Zakaj sem lahko trener?
- Ali sem resnično dovolj dober, da lahko učim druge?
- Sem dober organizator?

- Sem sposoben prevzeti odgovornost, ki jo zahteva delo z mladimi?

Treningi naj bodo čim bolj kompleksni, sestavljeni. Nove, še nepoznane stvari imajo vedno dodatno draž, vzpodbudijo miselne procese pri igralcih. To ne pomeni, da naj bodo treningi nesistematični, popolnoma različni iz dneva v dan. A trener naj vedno znova uvaja nove in kompleksne vaje, kjer morajo igralci razmišljati, kar poveča koncentracijo, in ne zapadejo v dolgočasje (Misja, 2011).

Vaje naj vključujejo čim več tekmovalnosti. Štafetne igre so klasična oblika tega, a tekmovalnost je možno vpeljati v večino vaj. Če vadimo predloške – kdo da več kvalitetnih predloškov, kdo da več golov z glavo, pri vadbi varanja – kolikokrat od desetih poskusov prevaraš branilca. Igralci pogosto razpravljajo, ali je boljši zahteven ali nezahteven trener. Ljudje smo sicer nagnjeni »k bližnjicam«. Torej, da bi z manj truda dosegali boljše rezultate, zato nam visoke zahteve na treningu, nepopustljivost trenerja, težke vaje in kondicijska vadba ne odговarjajo najbolj. Mehak, popustljiv vodja hitro postane popularen. A dolgoročno vedno pretehtajo odločni, zelo zahtevni trenerji, z jasnim konceptom dela, z visokimi fizičnimi, tehničnimi in taktičnimi zahtevami na treningu. Naporno delo samo po sebi daje igralcem občutek pomembnosti, enkratnosti. S tem, ko na treningu v neki meri presegajo sebe in dvigujejo svoje sposobnosti, izpolnjujejo motiv po pomembnosti, enkratnosti in samoaktualizaciji. Zato močan, nepopustljiv trening z visokimi zahtevami iz dneva v dan zvišuje motivacijo. Morda kdo od igralcev tudi odpade, preneha z vadbo, a takšni igralci so primernejši bolj za rekreativno vadbo. Seveda pa mora zahtevnost vadbe ostati primerna starostni kategoriji ekipe (Misja, 2011).

V puberteti igralci začenjajo razumevati smiselnost posameznih vaj na treningu. Ponavljanje vaj, ki ne vplivajo na kvaliteto njihove igre, težje sprejemajo in povzročajo zmanjševanje zavzetosti pri vadbi, hkrati pa tudi nižanje trenerjeve avtoritete. Do dvanajstega leta trener še lahko skrije svoje neznanje pred igralci, kasneje vedno težje. Igralci dobro čutijo in neposredno na tekmah preverjajo, ali vadba prinaša napredek tako ekipi kot njim osebno. Če tega ni, se pojavijo tipični sindromi pubertetniške ekipe – nespoštovanje trenerja, neizpolnjevanje njegovih navodil, ugovarjanje navodilom, nedisciplina na treningu, nereden trening, samovolja v igri (Misja, 2011).

Trener mora dosledno uveljavljati red in disciplino igralcev na igrišču in ob njem. Tudi to daje igralcem občutek pomembnosti, statusa, enotnosti in enakosti, ki tvorijo delce v mozaiku motivacije (Misja, 2011).

Morda zveni kontradiktorno, a kljub redu in disciplini ne gre zanemariti zabave. Želja po zabavi je izjemno pomemben motiv, še toliko bolj pri otrocih in mladini, ki je prisotna pri vsaki aktivnosti. Igranje nogometa je sicer samo po sebi zabavno, a v sklopu nogometnega življenja je možno igralcem ponuditi še druge zabavne vsebine – skupne vožnje na tekme so lahko pravo doživetje, ali pa na primer skupen odhod ekipe »v mesto«. S tem igralci niso več člani ekipe samo zaradi nogometa, navezanost na ekipo in šport je s tem še večja. A ne smemo mešati zabave ob nogometu z zabavo na igrišču oziroma neresnim treningom. Otroci

to pogosto mešajo, zato je razliko potrebno privzgojiti. Žal včasih tega ne ločijo niti trenerji (Misja, 2011).

1.6.3. VODENJE IGRALCEV

Način treniranja in vodenje igralcev se do neke mere prepletata. Komponente »načina treninga« so bolj usmerjene v vsebino in način izvedbe treningov na igrišču, medtem ko »vodenje igralcev« razlaga komponente motiviranja, ki izhajajo iz tega, na kakšen način je vsebina treningov predstavljena igralcu (Misja, 2011).

Čeprav je šport mladih uveljavljena socialna institucija, pa obstaja veliko nasprotij v zvezi z resnično vlogo odraslih v športu mladih. Vemo, da je odnos med trenerjem in otrokom zelo pomemben, potrebno pa je določiti načine vodenja, ki so jim otroci podvrženi ob vključevanju v organizirane športe (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Sodobne razlage motivacije so utemeljene na socialno-kognitivni paradigmi. Za dvigovanje motivacije igralcev je pomembno, da se pri njih razvija občutek kompetentnosti. Občutek, da zna, zmore. S tem se krepi občutek samoučinkovitosti, to pomeni, da igralec verjame, da bo kos nalogam, ki se pojavljajo v igri in da lahko doseže svoje cilje. Trener naj pri delu z igralci sledi cilju, da mora imeti igralec občutek, da naloge, ki mu jih postavlja, lahko izpolni. Temu primerno naj se koncipirajo treningi in naloge v sami igri. Npr. bočnemu igralcu, ki je tehnično slab, je pa dober v defenzivnem dvoboju in hiter ter vzdržljiv, je potrebno prilagoditi igro na način, da bo svoje prednosti maksimalno uveljavil – z ogromno utekanji in enostavnimi predložki, čim manj sodelovanja v pripravi napada, z agresivnim slogom igre, kjer bo manj conskega in več neposrednega pokrivanja nasprotnikov. Takšne vaje naj v veliki meri sestavljajo tudi trening (Misja, 2011).

Postavljanje ciljev je poznan koncept, ki včasih čudežno dvigne motivacijo posameznih igralcev. Sicer na prvi pogled enostavna stvar, »ki jo tako ali tako že vsi delamo«, je vsebinsko zahtevna zadeva. Postavljeni cilji morajo biti postopni, merljivi, dosegljivi, realistični, ambiciozni, postavljen mora biti jasen načrt, kako jih je možno uresničiti. Ni dovolj cilj sam, določena mora biti tudi pot, ki omogoča njihovo doseganje. Poudariti je potrebno, da se pri postavljanju ciljev pogosto ujamemo v zanko, da se postavijo pretežno rezultatski cilji. Število golov, točk, uvrstitev na lestvici. Za motivacijo posameznega igralca so mnogo pomembnejši na nalogo usmerjeni cilji – izboljšanje določenega tehničnega elementa v igri, npr. dvigniti število kvalitetnih predložkov iz dveh na sedem, od desetih poskusov. Cilji morajo biti prilagojeni igralnim mestom in nalogam, ki jih imajo igralci v igri. Izboljševanje predložka za centralnega branilca pač ni najbolj smiseln cilj. Državnim reprezentantom v mlajših starostnih kategorijah pogosto primanjkuje motivacije za kvalitetno, resno delo da vsakodnevnih treningih, »saj že vse znajo in so najboljši«. S konceptom postavljanja ciljev hitro ugotovijo, da ne glede na to, da so boljši nogometaši od soigralcev, obstaja veliko za njihovo igralno mesto izjemno pomembnih elementov igre, ki jih lahko pripeljejo do perfekcije. Na ta način hkrati na igralce prenesemo odgovornost za njihov napredek. Opozoriti velja še, da so mladostniki nagnjeni k postavljanju nerealnih, previsokih

ciljev, zato mora pri tem sodelovati kompetentna oseba. Predvsem slabo ocenjujejo čas, ki je potreben za doseg le-teh in sploh, ali imajo za to sposobnosti. Žal se trenerji postavljanja ciljev – vsaj temeljito in strokovno – ne poslužujejo pogosto iz dokaj banalnih razlogov, časovne omejenosti in nezmožnosti koncipiranja treningov na način, da bi lahko realizirali pot, po kateri je cilje posameznikov možno doseči. Običajno je razlog, da je en trener zadolžen za veliko število igralcev oz. celo ekipo (Misja, 2011).

Pomembni so tudi skupinski, moštveni cilji. Če so jasni in se igralci z njimi strinjajo, je možno na njih graditi dolgoročno motivacijo (Misja, 2011).

Igralci morajo dobiti jasno povratno informacijo o svojem napredku, kaj je potrebno še izboljšati in kako je to možno doseči. Imeti morajo občutek, da trener in klub skrbita za vsakega od njih in njihov napredek, da se vlaga napor, da bi ob skupnem delu lahko napredovali in izpolnili svoje cilje. Brez tega občutka je sodelovanje težko uspešno (Misja, 2011).

Uspehi naj bodo dozirani postopno. Igralci, ki prehitro in naenkrat dosežejo visoke uspehe, ki jih ne morejo ponavljati, imajo pogosto težave z upadom motivacije. Zato je izjemno pomembno, kako uveljavljamo igralca v članski ekipi ipd. Igralci morajo vseskozi imeti realno sliko o svojih sposobnostih, vadba pa naj bo koncipirana tako, da te sposobnosti in posledično uspehe konstantno izboljšujejo (seveda tudi z občasnimi nihanji navzdol) (Misja, 2011).

Poglejmo samo nekaj konkretnih smernic za vedenje trenerjev mladih športnikov (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Kadar mlad športnik dobro igra ali tekmuje:

Naredite: Okrepitev. Storite to takoj. Dajte vedeti igralcem, da cenite napor, ki so ga vložili v igro. Utrjen napor bo kmalu prinesel pozitivne rezultate. Bodite pozorni na pozitivne stvari, utrjujte jih in videli boste napredek. Zapomnite si pozitivne stvari in jih vzpodbujajte.

Ne naredite: Ne poudarjajte napak.

Kadar športnik greši, slabo ali neumno igra:

Naredite: Spodbujajte igralce takoj po storjeni napaki. To so trenutki, ko otrok potrebuje podporo. Dajajte mu tudi korektivni nasvet, ki mu bo služil, da bo naslednjič lahko nastopil bolje. Storite to s poudarkom na dobrih in ne na slabih stvareh. To bo igralca motiviralo v pozitivno smer in bo lažje in hitreje korigiral napake.

Ne naredite: Ne kaznujte otroka, če mu gre slabo. Kaznovanje ni samo kričanje na otroka, lahko so že kakršnikoli znaki razočaranja, sprememba tona glasu ali odvrnjen pogled. Otroci se veliko bolje odzivajo na pozitivne pristope. Porazi bodo reducirani z zmanjšanjem števila kazni.

Kako trener prispeva k dogajanju pozitivnih stvari:

Naredite: Dajajte navodila. Ugotovite, kakšna je vaša vloga učitelja. Poskusite načrtovati vadbo tako, da bo omogočila otrokom razvoj sposobnosti. Vedno dajajte navodila na pozitiven način. Zadovoljite svoje športnike z najboljšim možnim razvojem. Dana navodila naj bodo jasna, če je mogoče, jih praktično demonstrirajte. Spodbujajte jih. Spodbujajte trud,

ne samo zmago. Ne podpirajte jih, kot da bi bili vodja navijačev. Nadzorujte se. Koncentrirajte se na tekmo. S tem boste dajali dober zgled igralcem.

Ne naredite: De dajate vzpodbude in utrditve na sarkastičen način. Ne ponižujte igralcev.

1.7. STARŠI KOT POMEMBEN FAKTOR RAZVOJA MLADEGA NOGOMETAŠA

Prihodnost novodobnega sveta je v marsičem odvisna od vzgojnega sistema naših otrok tako na vsebinskem kot osebnostnem razvoju. Če družba pri najmlajših ne razvija ob znanju in sposobnostih še visokih moralnih vrednot, se v kasnejšem obdobju to kaže kot kriza moralnih vrednot družbe, ki se manifestira na vseh področjih delovanja. S tem pa kvaliteta bivanja in življenja pade. Zato je šport vedno pomembnejši pri razvoju ne le posameznega športa ampak tudi družbe, ker ima ogromen vpliv na zorenje osebnosti in sistema vrednot pri otrocih ter mladostnikih, velikokrat večji kot šola in starši. Otroci se s športom radi identificirajo in so zato zelo motivirani za delo ter vrednote, ki jim bodo omogočale dobro igranje nogometa ali ostalih športov. Šport tako postaja vedno pomembnejši faktor razvoja moderne družbe in marsikje nivo razvitosti športa mladih enačijo z zrelostjo posameznega naroda. Vzgoja in osebnostne kvalitete pa so pomemben faktor tudi pri doseganju rezultatov vrhunskih moštev. Najlepši primer je prav Slovenska reprezentanca, ki je v dodatnih kvalifikacijah uspela na kolena spraviti veliko Rusijo tudi po zaslugi karakternih lastnosti naših nogometašev (Korent, 2011).

Že od otrokovih rosnih let so njegovi starši glavni socializatorji, ga vzgajajo, navdušujejo, vodijo in mu sploh preko identifikacijskih vedenjskih vzorcev odpirajo pot v svet odraslih. Tudi finančni vložki, ki jih je potrebno prispevati za otrokovo športno udejstvovanje postajajo vedno višji in predstavljajo največkrat hudo obremenitev za družinski proračun. V nekaterih športnih panogah prav finančni vložek že predstavlja enega glavnih selekcijskih mehanizmov (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Iz vsega napisanega sledi logični zaključek, da športne panožne šole že zdavnaj niso več le športno udejstvovanje, ampak vodilne šole že preraščajo v prave športno vzgojne ustanove, ki pa morajo upoštevati strokovne usmeritve in filozofijo treniranja mladih športnikov, v našem primeru nogometašev. Vsi strokovni nogometni programi v klubih, ki delajo z mladimi, morajo ob sestavljanju športnih programov upoštevati korist otrok in mladine ter ne le športni uspeh ter napredek. To pa pomeni, da moramo ob poznavanju športnih zakonitosti in nogometne specifikke upoštevati tudi, kaj šport pomeni otrokom in zakaj bi jih starši morali usmerjati v športno dejavnost. Šport je koristen za otroke, ker (Korent, 2011):

- vzpodbuja rast in razvoj otrok,
- poveča aktivno udeležbo otrok in mladostnikov,
- dviguje nivo spodobnosti, ki jih poseduje posameznik,
- otrokom in mladostnikom nudi zabavo ter užitek (osnovna pravica otrok!).

To so bistveni napotki filozofije dela z mladimi pri kreiranju vseh nogometnih vsebin, zaradi česar je množično treniranje koristno za vse udeležence športnih ekip, preko katerih se nekateri razvijejo v vrhunske, drugi tekmovalne in tretji rekreativne športnike. Ne glede na končni domet pa morajo v odraslosti šport prepoznati kot koristno dejavnost v dobi otroštva. Ti napotki so tudi edino vodilo staršem, ko vpisujejo otroke v šport. Vsi odrasli, ki smo del športne dejavnosti otroka, moramo jasno vedeti, da (Korent, 2011):

- je učenje dolgotrajna načrtovana dejavnost (uspeh ni slučaj),
- se učimo preko poskusov in napak (porazov!),
- je za učenje potrebno varno prijazno trenajžno tekmovalno okolje,
- je šport sredstvo za zdrav psihofizični razvoj otroka in mladostnika.

Šport otrok je resda namenjen otrokom, ki pa ga sami od sebe niso sposobni izvajati. Še posebej ob dejstvu, da ima otrok moderne družbe ogromno pristočasnih ponudb in veliko izmed njih jih ob vsebini ponuja tudi udoben sedež. Zato smo odrasli odgovorni za šport mladine in tega se moramo vsi zavedati. Najpomembnejši so vsekakor trenerji in starši, svoje vloge pa se morajo zavedati tudi sodniki in nogometni idoli. Obnašanje nogometnega zvezdnika (lahko je to tudi igralec domačega kluba) hitro prevzamejo tudi otroci, sodniki ščitijo pravila lepe igre, trener je pot do izpolnitev športnih sanj in njegova beseda je sveta. Vendar kljub vsemu včasih pozabljamo, da so otrokom prva avtoriteta vedno njihovi starši! V dobro postavljenem načrtovanem programu dela z mladimi nogometaši moramo vključiti vse omenjene odrasle osebe, ki morajo vedeti, kakšna je njihova vloga in vpliv na mladostnike! Mi si bomo v tem tekstu podrobneje ogledali vlogo staršev (Korent, 2011).

1.7.1. VLOGA STARŠEV PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI

Pri marsikaterem trenerju bi naleteli na razmišljanje, da so starši »nujno zlo«, brez katerega je težko, predvsem zaradi prevozov in plačevanja članarin, ki klubu veliko pomenijo. Veliko trenerjev pa ima negativno mnenje glede njihove prisotnosti ob igrišču in na tribuni. Vendar pa vsi skupaj neredko pozabljamo, da imajo starši veliko vlogo in vpliv pri odraščanju otroka ter mladostnika. In če ta vpliv, ki zna biti tudi moteč, izničimo s tem, da starše oddaljimo od informacij in kluba, nismo za športnika naredili skoraj nič. Učinek distance do staršev je v praksi učinkovit le na zunaj, bistvo starševskega vpliva pa se prenese v avtomobil na poti in v »strokovna« predavanja doma (Korent, 2011).

Starše moramo sprejeti kot glavne socializatorje otrok. V zgodnjem otroštvu so prav oni tisti, ki jih navdušujejo za vsebine, kot je športna. Otroci oponašajo reakcije staršev, ki jim predstavljajo vir vedenjskih vzorcev. Ob vzgoji pa mladega nogometaša tudi seznanjajo z osebnostnimi vrednotami in vplivajo na samopodobo. Te vloge ne more prevzeti noben trener, ki ima prav tako velik vpliv na vse omenjeno le, če je v skladu z vrednotami staršev! Zato smo lahko pri svojem delu najuspešnejši takrat, ko starše pravilno umestimo v športno vsebino in imamo enoten vpliv na mladostnika ali otroka. Če pa želimo to doseči, je potrebno starše seznaniti z vsemi najpomembnejšimi dejstvi treniranja mladega nogometaša. Sestanki s starši morajo biti poleg osnovnih informacij o treniranju tudi priložnost za kratka predavanja,

na katerih predstavimo staršem njihovo vlogo in morebitne negativne posledice napačne vloge. Samo grožnje in podpisovanje kodeksov obnašanja ne bo dovolj. Pravi učinek ima izobraževanje staršev v zgodnji dobi treniranja njihovih otrok. Staršem mora postati jasno, da je njihov skupni cilj s trenerjem razvijanje interesa in motivacije za aktivnost, discipline, odgovornosti in spoštovanja pri otrocih. Vse ostalo je domena kluba in trenerja! Nogomet mora biti za starše le vsebina, preko katere dosegajo skupne cilje (Korent, 2011).

Za trenerjevo učinkovito delo mora otrok vključiti starše in jim dati nekakšno vlogo. Trener mora sporočiti staršem resnico, kot da bi bil učenec njegov otrok. Trener in otrok morata torej naučiti starše, da igrajo svojo vlogo, le-ti pa seveda morajo naučiti svoje otroke čustvene stabilnosti. Trener, otrok in starši se morajo zavedati, da bodo podpirali svojega otroka in da bodo uporabljali šport kot sredstvo za njegov razvoj. Priskrbeti morajo prevoz na treninge in tekmovanja, ne da bi se pritoževali nad časovnim ali finančnim bremenom. Zniževati morajo stres zunaj in znotraj igrišča z ljubeznijo in z natančno strogo vzgojo (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

1.7.2. ZDRAV VPLIV STARŠEV NA ŠPORT MLADIH IN ŠPORTNIKA

Starši, ki so seznanjeni s svojo vlogo preko predavanj in so jim jasne osnovne informacije o treniranju, vzgoji, starostnih značilnostih in še kaj, bodo z veseljem sodelovali kot produktiven faktor pri vzgoji njihovega nogometaša. Kljub vsemu se bo še vedno našel posameznik, ki bo imel drugačne motive, vendar bo zaradi informacij, pridobljenih na takšnih predavanjih, imel marsikdaj konflikt vrednot in lastnih interesov ter bo izstopal iz programa do te mere, da se bo moral spremeniti ali pa zamenjati okolje. Starše je potrebno prepričati, da so tudi oni pomemben del programa vzgajanja športnika in njihova največja odgovornost je (Korent, 2011):

- spodbuda za dejavnost,
- čustvena podpora (veselje ob zmagah in tolažba ob porazih),
- sprejemanje realnosti,
- soočanje s porazi na pravilen način,
- zagovarjanje pozitivnih vrednot.

V vsaki besedi v komunikaciji z otrokom in mladostnikom se mora čutiti spoštovanje zgoraj opisanih pojmov. To pa bodo starši dojeli, če jih v klubu seznanimo z dejstvi, da (Korent, 2011):

- je šport namenjen otrokom in ne zabavi odraslih ljudi (staršem),
- otroci po nastopu potrebujejo starševsko pozornost in ne analizo športnega nastopa (to poda trener na naslednjem treningu),
- morajo starši vseskozi krepiti pozitivno mišljenje,
- je potrebno vzpodbujati tudi samostojnost,
- nervoza in pritisk ne sodita na tribuno športa mladih,
- so kazni zaradi športnega neuspeha kontra produktivne (kaznovan sem, ker se ukvarjam s športom!).

Da bi to dosegli pri kar največ starših, pa je potrebno v klubu starše vključiti kot vsebino mladinskega programa. Namesto, da jih držimo na distanci, jih je potrebno pripeljati v klub in jih seznaniti z njihovo vlogo in potrebno strokovno vsebino povezano z njihovo vlogo. S tem bi ogromno pridobil šport mladih in športniki sami, saj bi bilo manj neprimernih izpadov in pritiskov s strani staršev (Korent, 2011).

1.7.3. NEZDRAV VPLIV STARŠEV NA ŠPORT MLADIH

V Sloveniji večina klubov nima programa usposabljanja staršev. Ti klubi se tedensko srečujejo s pritiski in neprimernim obnašanjem staršev. Negativni pritisk izvajajo na klub, trenerja ali pa svojega in celo druge nogometaše. Najlažje je ignorirati takšnega posameznika in ga distancirati od trenerja ter ekipe. Vendar že njegova prisotnost na tekmah in kritika zunaj kluba (tudi doma z nogometašem!) pušča negativne posledice. Z ignoriranjem vsekakor nismo rešili ničesar. Če se ne zmenimo za negativen vpliv posameznega starša, bo ta vpliv pri njegovem nogometašu (sinu) pustil veliko negativnih posledic, zaradi česar otrok ali mladostnik ne bo uspešen, kot bi lahko bil. Posledice tega so (Korent, 2011):

- anksiozen (prestrašen, nervozen) nogometaš,
- trening ni prijetno delovno okolje, tekma je grožnja nove kritike in konflikta,
- zmedenost in nejasnost zaradi konflikta trenerjevih navodil s starševskimi,
- beg pred odgovornostjo (slabo počutje pred težko tekmo).

In ko je posameznik v tem stanju vse skupaj zavira ter v težjih primerih deformira razvoj športnika. Hkrati pa se lahko vprašamo, zakaj in kdaj pride do negativnega vpliva staršev otroka športnika? Do takšnega stanja prihaja predvsem takrat, kadar starši otroka vidijo kot projekt, ki ga morajo pripeljati do končnega cilja in ne kot samostojno osebo, kateri je potrebno pomagati odrasti in dozoreti. Oni za svojega otroka določijo vsebino in smer razvoja ter povečini nerealno določijo končni domet. Otrokov interes in počutje je drugotnega pomena, zato od otrok zahtevajo (Korent, 2011):

- uspešnost vsakič in povsod (rezultat),
- visoko motivacijo vsakič in povsod,
- egoizem zaradi selektivnosti,
- vzvišenost in narcisoidnost do ostalih (in to napačno enačijo s samozavestjo).

Poraz je vzrok za slabo voljo in skrb.

Tak pristop in vpliv staršev skozi večletno treniranje zavira posameznika, da se razvija v pravo športno osebnost z nogometnim znanjem in sposobnostjo postati del tekmovalne športne ekipe v članski konkurenci. Velikokrat se zgodi, da takšni posamezniki končajo z nogometom zelo zgodaj ali pa nikdar ne uspejo razviti potenciala, ki so ga kazali na tekmah mlajših kategorij (Korent, 2011).

1.8. PROGRAM KVALITETE

Pred nogometom je v naši državi naloga, ko mora poskrbeti za množičnost in razvoj ter kvaliteto. Obe nalogi pomenita prihodnost slovenskega nogometa, saj želimo, da je nogomet sestavni del zdravega življenja in športne vzgoje (grassroots), ob tem pa tudi, da se naš nogomet enakovredno meri na mednarodni ravni (kvaliteta) (Jakopič, 2011).

Vsi najboljši svetovni igralci so izšli iz množice otrok, ki so imeli radi nogomet. Tudi v Sloveniji težko najdeš otroka, ki ga žoga ne zanima, ki ne bi želel zabiti gola. Vedno več je otrok, ki so zaljubljeni v nogomet in se mu v celoti posvečajo. Zato je naša dolžnost, da za njih pripravimo pogoje, zagotovimo strokovno vadbo in jim ponudimo vizijo razvoja ne glede na talent, konstitucijo, socialni status ali raso (Jakopič, 2011).

V dosedanjem obdobju smo ustvarili idealne pogoje za delo, ki jih bomo s pomočjo UEFA, MSS in lokalnih skupnosti še nadgrajevali. S programom kvalitete imamo nalogo, da na zgrajenih pogojih programov Hat Trick, pa tudi novih projektov vadbenih površin lokalnih skupnosti, ustvarjamo igralce – s sistematičnim, dolgoročnim in strokovnim delom (Jakopič, 2011).

Program kvalitete določa cilje, ki so realni, uresničljivi in merljivi. Vsem nogometnih sredinam ponuja izhodišča za načrtno in skupno delo. Naloga Nogometne zveze je, da po najboljših močeh in z najboljšim kadrom pomaga vsem, da se dodatno izobražujejo, napredujejo in svoje znanje tudi prenašajo na druge. Program ni narejen zaradi programa, pač pa zaradi potrebe po začrtanem strokovnem delu, ki mora postati vodilo prihodnjega obdobja na vseh nivojih. Osnovni cilj programa kvalitete je igralec in njegov razvoj. Zato so poleg ciljev v programu postavljene zahteve in usmeritve za delo. Trener, vodenje, organizacija in tekmovanja so osrednja področja, ki lahko zagotavljajo napredek po začrtani poti (Jakopič, 2011).

Zato je potrebno k delu pristopiti odgovorno, skupaj in takoj! Z veseljem, znanjem, željo in vizijo, ki jo od nas pričakujejo vsi, ki imajo nogomet radi in jim nogomet kaj pomeni (Jakopič, 2011).

1.8.1. KVALITETNI NOGOMET

Na podlagi opravljene analize stanja naših nogometnih klubov v preteklem obdobju, predvsem v okviru licenčnega postopka, analize mladinskih programov, trenerske organizacije in neposrednega obiska klubov smo prišli do ugotovitve, da moramo, v kolikor želimo postaviti nogomet na pot, ki jo usmerja tudi UEFA, glavno skrb, delo in programe usmeriti v sledeča področja razvoja in jih nadgraditi (Jakopič, 2011):

1. Projekt izbora talentiranih igralcev

- Centri MNZ
- Lige U14

2. Projekt reprezentanc NZS

- Sodelovanje s klubi
- Centri NZS
- Tekmovanja – domača in mednarodna

Oba projekta sta povezana in pomenita skupno pot načrtovanega dolgoročnega usmerjanja in dela talentiranih igralcev (Jakopič, 2011).

V tem procesu moramo že v samem začetku zajeti čim večje število nadarjenih igralcev, saj jih imamo navkljub povečanju števila v vseh sredinah še vedno premalo, da bi lahko katerega koli nadarjenega igralca izpustili iz procesa. Zato mora biti v interesu vseh, da se program izvaja v skladu s sprejetimi strokovnimi usmeritvami od začetne selekcije do A reprezentance. Tudi sedanji igralci A reprezentance so bili deležni podobnega procesa, ki pa ga moramo sedaj posodobiti z novimi vadbenimi dognanji in dvigniti strokovno delo z najboljšimi na višji kakovostni nivo (Jakopič, 2011).

Projekt izbora postavlja merila in standarde za identifikacijo, izbor, vodenje ter spremljanje igralcev in bo zavezoval vse vključene v program. Za to bo postavljen poseben projekt, ki bo temeljil na subjektivnih in objektivnih merilih ter zapisih v programu S2S (Jakopič, 2011).

Projekt reprezentanc zagotavlja in podpira izbrane igralce za državne selekcije, da dosežejo svoj potencial na nacionalnem in mednarodnem nivoju z dobrim strokovnim delom, vodenjem in pogoji. Projekt zavezuje vse vključene – tako vodje kot igralce – da se zavedajo, da je reprezentanca največja vrednota vsakega sodelujočega, da ponuja vsakemu možnosti napredovanja na mednarodnem nivoju in da materialne koristi igranja v reprezentančnih selekcijah niso in ne morejo biti ne vodilo in ne motiv. Predvsem mora reprezentančni status tako selektorje kot tudi igralce, predvsem pa vodstva v klubih zavezovati k boljšemu delu in večji odgovornosti na najvišjem nivoju. Projekt zahteva tesno sodelovanje s klubi in njihovimi trenerji in ga je možno izvajati le skupno (Jakopič, 2011).

Centri NZS in MNZ so namenjeni izobraževanju in delu nadarjenih in izbranih igralcev, za usposabljanje trenerjev in skupnemu delu z nogometnimi klubi (Jakopič, 2011).

Tekmovanja so postavljena za vse starostne kategorije na podlagi strokovno utemeljenih dognanj v svetu in pri nas ter se morajo spoštovati na celotnem področju države – torej bodo obvezna. Postavljena bodo razmerja med tekmovanji in treningi, saj se ugotavlja, da se trenira premalo, posebno mladi pa so preobremenjeni s tekmami in tekmovanji že od najmlajšega obdobja, kar ne zagotavlja napredka, pač pa mlade celo odvrača od nogometa – iz takega ali drugačnega razloga. Temu v prid govorijo tudi analize in primerjave z nogometno razvitimi državami, kjer mladi igralci trenirajo tudi dvakrat več kot pri nas, pri tem pa igrajo mnogo manj tekem – v veliki večini pa le prijateljskih (Jakopič, 2011).

Končni cilj tega programa mora biti razvoj igralca, ne pa trenerjev, staršev ali kogarkoli drugega! (Jakopič, 2011)

1.8.2. RAZVOJNA POT IGRALCA

Nogomet mora postati šport številka ena. Organiziranost Nogometne zveze je vzor vsem ostalim športnim organizacijam. Tudi rezultati na mednarodnem prizorišču kažejo na pravo pot in usmeritve (Jakopič, 2011).

Sistematično razvojno pot igralca moramo načrtovati predvsem na strokovnem področju, od njegovega prvega kontakta do profesionalnega igralca, zato smo ga postavili kot osnovni cilj našega dela in razvoja. Samo tako bomo lahko v bodočnosti zagotavljali kvaliteten nogomet, s tem pa tudi uspešnost na domačem in mednarodnem nivoju. To pa obenem tudi pomeni, da moramo po zgledu najboljših tudi načrtovati količino dela. Če povzamemo analize najboljših, pridemo do zaključka, da v skupnem seštevku treniramo natanko 50% manj kot drugod v nogometno naprednem svetu. Za doseganje mednarodnega nivoja je potrebno 10.000 ur treninga, kar pomeni v povprečju 3 ure na dan, in to 10 let. Pri tem so vključene tudi vse ostale aktivnosti, potrebne za razvoj. Dejstvo je, da so talentirani igralci v neposrednem kontaktu z nogometom in nogometnimi vzgojitelji po 3 ure dnevno! Če želimo primerjavo na mednarodnem nivoju, je prav gotovo količina dela na prvem mestu in jo lahko zagotavljamo. In teh 10.000 ur je potrebno razporediti skozi vadbeni proces otroka od 9. do 19. leta, skozi obdobja pred in po puberteti, skozi obdobja učenja, treniranja in tekmovanja (Jakopič, 2011).

S programom kvalitete želimo zagotoviti pravilno razvojno pot vsakemu igralcu, ki želi igrati nogomet, se vključiti v nogometne sredine, med njimi pa poiskati in razvijati najboljše. To pa pomeni predvsem nalogo trenerjem, da trenirajo pravilno, da spoštujejo starostna obdobja in razvojno pot ter dajo možnost vsem igralcem, da razvijejo svoje maksimalne sposobnosti. To ni pomembno le za kvaliteten nogomet, pač pa za celoten nogomet, posebno grassroots (Jakopič, 2011).

Sistematično načrtana pot, ki je usmerjena na razvijanje sposobnosti igralcev (tehnične in fizične) in temelji na spoštovanju postavljenih razvojnih zakonitosti igralca, na zaupanju ter ob pomoči vseh, ki so poleg trenerjev tudi vključeni v vzgojo igralca, je edina pot, ki lahko zagotavlja uspešno generacijo igralcev za naslednje obdobje – po letu 2018 (Jakopič, 2011).

1.8.2.1. KAJ PRIČAKUJEMO?

Z dobro vzgojenimi, pripravljenimi in motiviranimi igralci bodo imeli prav gotovo največjo korist klubi, ki se bodo lahko naslanjali na doma vzgojene igralce, kar je najbolj racionalna naložba. V kolikor bodo med njimi tudi igralci najvišjega mednarodnega nivoja, pa bo delo še posebej nagrajeno (Jakopič, 2011).

Začrtana razvojna pot je pomembna tako za finančno situacijo klubov kot tudi za uveljavljanje igralcev na mednarodnem nivoju, s tem pa tudi klubov in državnih reprezentanc (Jakopič, 2011).

1.8.3. CILJ – RAZVOJ IGRALCA

1.8.3.1. IZBOR IGRALCEV

Selekcijski izbor je ena najzahtevnejših nalog, ki ima dolgoročne posledice. Selekcioniranje je kompleksna zadeva, kvalitetna selekcija pa mora imeti točno določen cilj, kriterije in pogoje (Jakopič, 2011).

V skladu z nogometno doktrino selekcioniranja do pubertete ne bi smelo biti, predvsem iz osnovnega načela, da se daje možnost igranja nogometa vsem in vsakomur. Učenje nogometne tehnike, vzgoja in navajanje na športno življenje mora biti osnovni cilj dela do 14. leta, zato je potrebno v vseh nogometnih sredinah poskrbeti za čim večje število igralcev, njihov razvoj, opazovanje in spremljanje njihovega razvoja (Jakopič, 2011).

Model strokovnega dela, kriteriji (objektivni in subjektivni), monitoring igralcev, količina dela, tekmovanje ter primerjalni model določajo selekcijski proces po 14. letu. Selekcioniranje v nogometu poteka na različnih nivojih, od katerih pa je reprezentančna selekcija najvišja stopnja. Zato je za selekcioniranje na začetnem nivoju postavljen tudi poseben projekt s kriteriji, pogoji in načinom izbora igralcev za državne selekcije kot tudi zahteve, kako v teh selekcijah ostati (Jakopič, 2011).

Z namenom čim boljšega začetnega selekcijskega izbora pri 14. letih se mora priprava na izbor pričeti vsaj leto prej po vseh sredinah v Sloveniji. V ta namen so ustanovljeni centri MNZ ter organizirana tekmovanja (Jakopič, 2011).

Centri MNZ

Nosilci nogometnih vsebin so nogometni klubi, medobčinske nogometne zveze pa morajo postati izvajalci razvojnih programov in povezovalnih vsebin, s katerimi skrbimo za nogometni razvoj v klubih. Samo vodenje tekmovanj ne prinaša nobenega premika in sprememb, klubi pa imajo dovolj svojih tekmovalno organizacijskih težav, zato se ne morejo ukvarjati s splošno podobo nogometa v njihovem okolju. Medobčinske nogometne zveze so tiste, ki morajo prevzeti odgovornost, ne le za nemoteno tekmovanje, ampak tudi za celotno stanje nogometa v določenem okolju (Jakopič, 2011).

Inštruktorska služba je ukinjena in medobčinske nogometne zveze imajo le administrativno vlogo, ki jo zahteva organizacija tekmovanja ter sodelovanje s trenersko in sodniško organizacijo. Zato je potrebno v vsaki medobčinski zvezi vzpostaviti še strokovni oddelek, ki se bo ukvarjal z nogometom tudi po vsebini s ciljem izboljšanja nogometa tako na področju množičnosti kot tudi kvalitete. Ker pa je množičnost tesno povezana s kvaliteto, je potrebno najprej vzpostaviti organizacijo sistema, ki bo skrbel za to področje, ki že uspešno deluje in iz katerega se potem nemoteno napaja program kvalitete. Zato naj bi v vsaki medobčinski nogometni zvezi imeli organizacijskega vodjo, ki bo imel nalogo izvajati in vzpodbujati vsebine za množičnost (grassroots) in kvaliteto (Jakopič, 2011).

Če bomo boljše stanje nogometa zaupali samoiniciativnosti v glavnem amaterskih klubov, ne bo nobenega napredka, saj se moramo zavedati, da delujemo v športu, kjer je tekmovalnost med klubi, ne samo na nogometnem igrišču pač pa tudi izven igrišča še posebej izražena in je zato njihovo delovanje v splošno korist nogometa omejeno. Zato potrebujejo nekoga, ki jih bo usmerjal, vzpodbujal, izobraževal in povezoval njihove športne programe v celostno nogometno podobo. V skladu s sprejetim programom Nogometne zveze Slovenije in medobčinske nogometne zveze postanejo nosilci nogometnega razvoja na svojih področjih nogometnega delovanja (predvsem strokovnega) tako, da se bo program izvajal na celotnem področju Slovenije enotno, sistematično in v skladu s sprejetimi skupnimi cilji Nogometne zveze (Jakopič, 2011).

ORGANIGRAM

Grassroots program je predstavljen v posebnem programu in se izvaja po posebnih projektih in je neločljivo povezan s programom kvalitete. Brez grassrootsa ni kvalitete, brez kvalitete ni napredka. Zato se morata oba programa izvajati vzporedno, sistematično in kvalitetno (Jakopič, 2011).

Program kvalitete zagotavljajo aktivnosti, ki se odvijajo v centru MNZ s talentiranimi igralci starimi 13 in 14 let v posameznih MNZ ob sodelovanju klubskih trenerjev. Delo v centru ni namenjeno le igralcem pač pa tudi trenerjem in klubom. Način dela, življenja, izobraževanja, testiranja in model monitoringa S2S so vodilo klubskim trenerjem, da pridobljena znanja uporabljajo v svojih sredinah (Jakopič, 2011).

Program kvalitete, ki se bo izvajal v centru MNZ, pomeni izvajanje vsebine programa kvalitete, in sicer za otroke, usmerjene v tekmovalni šport z nadpovprečnimi sposobnostmi iz klubov, ki ne tekmujejo na najvišjem rangu tekmovanja NZS. Pomeni pomoč nadarjenim igralcem manjših klubov, da se morda sčasoma uvrstijo v eno izmed ekip prve lige ali pa kljub omejitvam svojega okolja še dobijo možnost napredovanja, s tem pa tudi večje možnosti igrati nogomet na višjem nivoju v obdobju odraščanja. Poudarek dela v centru je na usmerjanju vadbe, sodelovanju, spremljanju napredka (testiranju) in kontrolnih tekmah brez tekmovalnosti (prijateljske tekme in turnirji) (Jakopič, 2011).

Preverjanje sposobnosti igralcev lige U14 NZS se bo odvijalo po posebnem programu in pod neposrednim vodstvom selektorja reprezentance (Jakopič, 2011).

Projekt izbora zagotavlja enako obravnavo in kriterije za vse igralce in v primeru dokazane kvalitete so vrata odprta vsem (Jakopič, 2011).

ORGANIZACIJA IN NALOGE

Vadbeni del v programu kvalitete vodijo trenerji z usposobljenostjo najmanj A ali B (Jakopič, 2011):

- Program se izvaja na podlagi strokovnih projektov, ki jih pripravi in nadzira NZS.
- Trenerja imenuje soglasno z NZS organizacijski vodja MNZ.

- Vadbeni proces v centru MNZ lahko vodi trener, ki je aktiven v klubu, prav tako pa tudi vse ostale aktivnosti na področju tega programa: letni in zimski kampi, izobraževanja, vodenje tekem in organizacijo turnirjev.
- V bodočnosti bo potrebno zasledovati profesionalizacijo trenerja in organizacijskega vodje MNZ v eni osebi.

Ker imamo pri delu na programu kvalitete opraviti s talentiranimi mladimi igralci, je potrebno poskrbeti za pravila prehodov igralcev iz kluba v klub ter kodeks komunikacije ob prehodu, da ne bi ti dogovori šli mimo matičnih – predvsem manjših – klubov (Jakopič, 2011).

Podoba nogometa v družbi je odvisna od organizacije, kvalitete dela in množičnosti. Z dobrim delom na teh področjih si zagotavljamo dober položaj v družbi ter ugled pri političnih in gospodarskih strukturah kot tudi najširši javnosti. To pa je tudi eden od ciljev tega programa (Jakopič, 2011).

Tekmovanja do 14. leta

Na razvoj igralca v marsičem vpliva tudi način in vrsta tekmovanja. Tekmovalnost je človekova prirojena lastnost, ki pa jo je potrebno razvijati skozi voden proces vzgoje in izobraževanja. V športu mora imeti v vzgojnem procesu posebno mesto in pozornost (Jakopič, 2011).

Vsi otroci se vključujejo v nogomet zato, da bodo igrali. Zato jim je tak način dela tudi potrebno ponuditi. Vendar otrokom, ne pa staršem, trenerjem ali funkcionarjem! Postavljeni projekt »Razvojna pot igralca« je posledica raziskav, izkušenj in dela na vseh področjih športa še posebno nogometa, ter zagotavlja edino pravo pot napredku. Projekt zasleduje razvoj igralca, zahteve posameznega starostnega obdobja ter usmeritve (vrste vadbe) za vsako starostno obdobje. Tekmovanje je sestavni del tega razvoja in mora temeljiti na prijateljskem in zabavnem nivoju, izvajati se mora na majhnem prostoru in ob vzpodbujanju vzgojiteljev, staršev in gledalcev. Noben trening ne sme biti napor, noben trening ne sme biti pritisk in noben trening se ne sme zaključiti brez igre. Vsaka tekma pomeni tudi za najmlajše igralce stres, obveznost in pritisk, zato se je potrebno resnemu tekmovanju vsaj do 14. leta čim bolj izogibati. Mi pa že otrokov razvoj, veselje in zabavo, ki jo išče v nogometu, obremenjujemo z rezultatom, predvsem zaradi želje staršev, dokazovanja trenerjev, ciljev kluba in ne razmišljamo o daljnosežnih posledicah takega ravnanja. Ne razmišljamo o razvoju igralca! (Jakopič, 2011)

Šele po 14. letu je potrebno igralce na obveznosti, odgovornosti in rezultat pripravljati in jih primerno vzgajati. To področje v nadaljnji razvojni fazi otroka popolnoma zanemarjamo – še naprej so najpomembnejši le rezultati, ne pa igralci! (Jakopič, 2011)

Ker gre v obdobju do 14. leta za obdobje učenja, je potrebno igralcem zagotavljati maksimalno podporo in možnosti za čim boljši razvoj in trening. To zagotovimo z naslednjim (Jakopič, 2011):

- Poudarek dajemo učenju nogometa in ne rezultatom ter tekmovanju.

- Vzpostavimo pravilno razmerje med vadbo in tekmami, kjer mora biti število treningov adekvatno številu tekem.
- Pravilno delo v obdobju učenja in treniranja je zelo pomembno.

So stvari, ki jih tako trenerji, še posebno pa klubske strukture v slovenskem nogometu težko razumejo (Jakopič, 2011).

Uvajanje dodatnega izobraževanja za trenerje, starše in funkcionarje, ki je predvideno na vseh področjih izvajanja mladinskega programa, je namenjeno predvsem spremembi razmišljanja in razumevanja razvojne poti v slovenskem nogometu. Nogometna vzgoja je dolgoročni proces, kjer ni iskanja bližnjic ali prehitevanja posameznih razvojnih obdobj. Kratkoročna ter nenačrtna vadba in pritiski na rezultat pri mladih igralcih so zato ne le izjemno škodljivi za razvoj igralcev, pač pa imajo daljnosežne posledice, ki se pri igralcih navadno kažejo v pomanjkljivi vzgoji in s podpovprečnim nogometnim znanjem, v skrajnih primerih pa tudi v prenehanju igranja nogometa. Zahteva za uspešen rezultat narekuje zgodnjo specializacijo igralnega mesta, kar zmanjšuje osvajanje nogometnih veščin igralcem, ob tem pa tudi potencira tekmovalni pritisk, pod katerim otroci izgorevajo že v dobi učenja. To je tudi eden od razlogov za velik osip igralcev pri prehodu v kadetsko kategorijo (Jakopič, 2011).

Otroci seveda želijo tekmovati in zmagovati, vendar mora biti tekmovanje sestavni del učenja in vzgoje, zmaga pa rezultat pravih dela, nikakor pa ne zahtev okolja (trenerjev, staršev,...). Otroci so v športu zato, ker ga imajo radi, ker se zabavajo, uživajo in se družijo. Te vrednote je potrebno izkoristiti s pravilnim strokovnim pristopom – načrtano razvojno potjo igralca. Trening ni le vadba na igrišču, pač pa zahteva tudi vsa ostala znanja, organizacijo in pristop tako na igrišču kot tudi izven njega (Jakopič, 2011).

Vsa tekmovanja morajo potekati pod enakimi pogoji za vsako starostno kategorijo, kjer so določena pravila, organizacija ter standardi tekmovanja. Najpomembnejša je skrb za varnost in zdravstveno varstvo igralcev. Vsako tekmovanje je organizirano z namenom čim boljšega razvoja in napredka igralcev za vsako starostno kategorijo, pri čemer je potrebno povsem izločiti elemente tekmovanja v otroških selekcijah do 10 let (Jakopič, 2011).

Vsi, ki delajo v nogometu, bi morali delati skupaj za realizacijo istega cilja – razvoj igralca, saj je igralec žarišče vsega, za kar delamo in zanj ustvarjamo pravi izobraževalni proces. S skupnim delom bomo vzgojili boljše igralce, kar bo imelo vpliv na boljši nogomet jutri. Vsekakor pa je najpomembnejše, da zagotovimo s postavljenim programom in delom igralcem športno vzgojo, veselje in radost za njih same, s tem pa tudi uspešen slovenski nogomet jutri (Jakopič, 2011).

2. METODE DE LA

Tip diplomskega dela je strokoven in monografskega značaja. Za proučevanje problema smo uporabili domačo in tujo strokovno literaturo, internet in zgoščenke. Za izdelavo slik smo uporabil Soccer Playbook 010. Uporabil sem svoje znanje, ki sem si ga pridobil tekom študija na Fakulteti za šport in pri delu v nogometnem klubu Dravinja z nogometaši starimi do 10 let.

3. RAZPRAVA

3.1. KATERE VSEBINE SO PRIMERNE ZA DELO Z NAJMLAJŠIMI NOGOMETAŠI

V letnem delovnem načrtu si trener glede na cilje, ki si jih je zastavil, opredeli posamezne vsebine treningov, na podlagi katerih sestavlja le-te. Trener si mora izmed vseh vsebin izbrati tiste, ki so primerne za starostno kategorijo otrok, ki jih bo treniral. Vsebina treninga za najmlajše nogometaše mora biti natančno določena (npr. udarec s nartom). Šele ko igralci obvladajo več različnih elementov, je smiselno povezovati več vsebin na enem treningu.

Pri 6 let starih otrocih sklepamo, da nimajo nogometnega znanja, pa tudi ostale gibalne izkušnje še niso dovolj bogate, zato gre pri vseh vsebinah izključno za učenje. Najpomembnejši vsebinski sklop za to kategorijo je razvoj gibalne vsestranosti, sledi tehnika, nato kondicija (koordinacija, hitrost), nekaj je tudi taktike (igra).

3.2. NOGOMETNE VSEBINE ZA SELEKCIJO U6

Gibalna vsestranost

Tehnika

Gibanja brez žoge:

- lahkoten tek
- hiter tek
- šprint
- tek s spremembo smeri
- skoki in doskoki

Gibanja z žogo:

- navajanje na žogo in vodenje žoge
- udarec z nartom
- udarec z ZDS
- udarec s SNDS
- udarec z NDS
- zaustavljanje žoge z NDS (ovira)
- varanje z ZDS
- varanje s SNDS – »košenje«
- varanje z obratom z NDS in z ZDS
- varanje s prestopom žoge
- varanje z rolanjem
- varanje z lažnim zamahom nad žogo

Taktika

Posamična:

- pokrivanje in odkrivanje
- podajanje

Skupinska:

- dvojna podaja

Moštvena (v sistemih 2-1, 1-2, 2-2, 1-2-1, in 1-2-1-2)

- vpeljevanje v nogometno igro (učenje igralnih mest in osnovnih nalog v fazi obrambe in napada)
- posamična obramba
- igra temelji na podajanju žoge

Kondicija

- koordinacija
- hitrost reakcije, štartni pospešek, hitrost – samo skozi igro, poligone in različna tekmovanja

3.3. NOGOMETNA TEHNIKA

3.3.1. VAJE NAVAJANJA NA ŽOGO IN VODENJA ŽOGE

Osnovni namen navajanja na žogo je navajanje in prilagajanje na različne žoge, ne samo nogometne, tako z nogo kot tudi z roko. Otroci tako pridobivajo spretnost nog in rok ter tudi celotnega telesa z uporabo različnih žog.

Uporaba vaj naj bo prisotna skoraj na vsaki uri vadbe, saj se te vaje lahko vključijo tako v ogrevanje kot tudi v druge dele vadbene ure.

Navajanje na žogo je direkten odnos, ki ga vsak posameznik vzpostavi z žogo. Zelo pomembno je, da v tej fazi razvoja razvijamo občutek, ki ga opredelimo z dejstvom, da je žoga otrokova najboljša prijateljica. Žoga naj bo otroku dobesedno prilepljena na nogo. Kot nam kaže izkušnja, se da ta občutek privzgojiti. Potrebno je veliko vadbe in zaupanja. Toda kako? Ne smemo se mu približati s silo in napetostjo, v telo oz. nogo ga prikličemo s tem, da popustimo napetost v gležnju, nogah in rokah. Potrebno je zavrniti tezo, da se ta občutek ne da privzgojiti in vaditi. Dolgoletna izkušnja nam pravi, da se ga da naučiti, in to do take mere, da postane spontan, nepredvidljiv, naraven, skratka ekonomičen. Ekonomičnost energije pa privede do tega, da izvajamo tehnične prvine mehko, narahlo, elegantno, brez nepotrebne napetosti in navora. Za bodočega nogometaša je bistveno, da že v zgodnjih letih osvoji potrebno mehko oz. občutek za žogo, ki je pogoj za učenje kompleksnejših tehničnih prvin v nadaljevanju. V primeru, da bodo otroci začeli s tovrstno vadbo dovolj zgodaj, to je s 6. oz. 7. letom, bodo lahko dosegli vrhunsko stopnjo kontrole žoge.

Te vaje lahko uporabimo tudi v pedagoškem smislu, saj lahko preko njih najmlajše že poučujemo o posameznih delih stopala. Tako bo mladi nogometaš že na začetku spoznal, kje ima nart, zunanji del stopala, notranji del stopala itd. To znanje mu bo v nadaljevanju še posebej koristilo pri učenju različnih udarcev in podaj.

Vaje navajanja na žogo lahko poleg najmlajšim služijo tudi starejšim kategorijam, tako kadetom in mladincem kot tudi članom, in sicer kot dopolnilne vaje tehnike. Priporočljivo je, da se jih vključi v uvodni del treninga, kot sestavni del ogrevanja, ko je telo še spočito in ko smo sposobni dojemati in izvajati različne zahtevne koordinacijske naloge z žogo, kar določene vaje tudi predstavljajo.

Vaje navajanja na žogo je mogoče izvajati na različne načine. Zavedamo se, da je individualno delo s posameznikom oz. delo v manjših skupinah tudi najučinkovitejše.

Vaje navajanja na žogo lahko izvajamo na mestu ali v gibanju. Zahtevnost lahko stopnjujemo s stopnjevanjem hitrosti izvedbe.

Nekaj vaj navajanja na žogo in vodenja žoge, ki sta jih razvila in predstavila Coerver s svojo Coerverjevo metodo ter Kavčič z zgoščenko ABC nogometa:

1. *Rolanje žoge z ZDS na stran in s podplatom nazaj*

Rolanje žoge z zunanjim delom stopala na stran in s podplatom iste noge nazaj. Vaja se izvaja na mestu z eno nogo.

2. *Rolanje žoge z ZDS na stran in s podplatom nazaj*

Rolanje žoge z zunanjim delom stopala na stran in s podplatom iste noge nazaj. Vaja se izvaja na mestu, izmenično z levo in desno nogo.

3. *Rolanje žoge z ZDS na stran in ustavljanje z NDS*

Rolanje žoge z zunanjim delom stopala na stran in ustavljanje z notranjim delom stopala iste noge. Vaja se izvaja na mestu, izmenično z levo in desno nogo.

4. *Rolanje žoge z NDS na stran in ustavljanje z ZDS*

Rolanje žoge z notranjim delom stopala na stran in ustavljanje z zunanjim delom stopala iste noge. Vaja se izvaja na mestu, izmenično z levo in desno nogo.

5. *Rolanje žoge s podplatom*

Rolanje žoge s podplatom naprej in nazaj. Vaja poteka na mestu, samo z eno nogo.

6. *Rolanje žoge z ZDS na stran*

Rolanje žoge z zunanjim delom stopala na stran brez vmesnega ustavljanja žoge. Vaja poteka na mestu, izmenično z levo in desno nogo.

7. *Rolanje žoge z ZDS na stran*

Rolanje žoge z zunanjim delom stopala na stran brez vmesnega ustavljanja žoge. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.

8. *Rolanje žoge z NDS na stran*

Rolanje žoge z notranjim delom stopala na stran brez vmesnega ustavljanja žoge. Vaja poteka na mestu, izmenično z levo in desno nogo.

9. *Rolanje žoge z NDS na stran*

Rolanje žoge z notranjim delom stopala na stran brez vmesnega ustavljanja žoge. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.

10. ***Rolanje žoge z nartom naprej***
Rolanje žoge z nartom naprej in zaustavljanje s podplatom iste noge. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.
11. ***Rolanje žoge s podplatom nazaj in potisk žoge z nartom naprej***
Rolanje žoge s podplatom nazaj in potisk žoge z nartom iste noge naprej. Vaja poteka na mestu, izmenično z levo in desno nogo.
12. ***Udarjanje žoge z NDS med nogama***
Neprekinjeno udarjanje žoge z notranjim delom stopala med nogama. Vaja poteka na mestu.
13. ***Udarjanje žoge z NDS med nogama***
Neprekinjeno udarjanje žoge z notranjim delom stopala med nogama. Vaja poteka v gibanju naprej.
14. ***Udarjanje žoge z NDS med nogama in rolanje žoge s podplatom na stran***
Neprekinjeno udarjanje žoge z notranjim delom stopala med nogama in izmenično z levo in desno nogo rolanje žoge s podplatom na stran in z notranjim delom stopala iste noge nazaj. Vaja poteka na mestu.
15. ***Udarjanje žoge z NDS med nogama in rolanje žoge s podplatom na stran***
Neprekinjeno udarjanje žoge z notranjim delom stopala med nogama in izmenično z levo in desno nogo rolanje žoge s podplatom na stran in z notranjim delom stopala iste noge nazaj. Vaja poteka v gibanju naprej.
16. ***Rolanje žoge s podplatom med nogama***
Neprekinjeno rolanje žoge s podplatom med nogama. Vaja poteka na mestu.
17. ***Rolanje žoge s podplatom med nogama***
Neprekinjeno rolanje žoge s podplatom med nogama. Vaja poteka v gibanju naprej.
18. ***Rolanje žoge s podplatom naprej***
Rolanje žoge s podplatom naravnost naprej. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.
19. ***Rolanje žoge s podplatom nazaj***
Rolanje žoge s podplatom naravnost nazaj. Vaja poteka v gibanju nazaj, izmenično z levo in desno nogo.
20. ***Rolanje žoge s podplatom nazaj in z NDS iste noge potisk žoge postrani naprej***
Rolanje žoge s podplatom nazaj in z notranjim delom stopala iste noge potisk žoge postrani naprej k drugi nogi. Vaja poteka na mestu, izmenično z levo in desno nogo.
21. ***Rolanje žoge s podplatom nazaj in z NDS iste potisk žoge k drugi nogi***
Rolanje žoge s podplatom nazaj in z notranjim delom stopala iste noge potisk žoge k drugi nogi. Vaja poteka v gibanju nazaj, izmenično z levo in desno nogo.
22. ***Rolanje žoge s podplatom nazaj in z NDS iste noge potisk žoge naprej***
Rolanje žoge s podplatom nazaj in z notranjim delom stopala iste noge potisk žoge naprej. Vaja poteka v gibanju naprej, samo z eno nogo.
23. ***Rolanje žoge nazaj in z NDS iste noge potisk žoge postrani naprej***
Rolanje žoge z levo nogo nazaj in z notranjim delom stopala iste noge potisk žoge v levo. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.

- 24. Rolanje žoge s podplatom nazaj in z NDS in ZDS potiskanje žoge postrani naprej**
 Rolanje žoge s podplatom nazaj in izmenično z notranjim in zunanjim delom stopala potiskanje žoge postrani naprej. Vaja poteka v gibanju naprej, samo z eno nogo.
- 25. Rolanje žoge s podplatom nazaj in z NDS iste noge potisk žoge postrani naprej**
 Rolanje žoge s podplatom nazaj in z notranjim delom stopala iste noge potisk žoge postrani naprej. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.
- 26. Rolanje žoge s podplatom nazaj in z ZDS iste noge potisk žoge postrani naprej**
 Rolanje žoge s podplatom nazaj in z zunanjim delom stopala iste noge potisk žoge postrani naprej. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.
- 27. Rolanje žoge s podplatom nazaj in z NDS iste noge potisk žoge postrani naprej**
 Rolanje žoge s podplatom nazaj in z notranjim delom stopala potisk žoge postrani naprej izmenično v levo in desno stran. Vaja poteka v gibanju naprej, samo z eno nogo.
- 28. Rolanje žoge s podplatom nazaj in z ZDS iste noge potisk žoge postrani naprej**
 Rolanje žoge s podplatom nazaj in z zunanjim delom stopala iste noge potisk žoge postrani naprej izmenično v levo in desno stran. Vaja poteka v gibanju naprej, samo z eno nogo.
- 29. Rolanje žoge s podplatom nazaj in z NDS iste noge potisk žoge na stran z obratom za 180 stopinj**
 Rolanje žoge s podplatom nazaj in z notranjim delom stopala iste noge potisk žoge na stran z obratom za 180 stopinj okoli svoje osi. Vaja poteka na mestu, izmenično v levo in desno stran.
- 30. Vodenje žoge z NDS in ZDS**
 Vodenje žoge izmenično z notranjim in zunanjim delom stopala. Vaja poteka v gibanju naprej, samo z eno nogo.
- 31. Vodenje žoge z NDS in ZDS**
 Vodenje žoge izmenično z notranjim in zunanjim delom stopala. Vaja poteka v gibanju naprej, izmenično z levo in desno nogo.
- 32. Rolanje žoge z NDS okoli svoje osi**
 Rolanje žoge z notranjim delom stopala okoli svoje osi. Vaja poteka na mestu, en krog okoli svoje osi z levo nogo in en krog z desno nogo.
- 33. Udarjanje žoge med nogama in rolanje žoge k drugi nogi**
 Neprekinjeno udarjanje žoge med nogama in izmenično z levo in desno nogo rolanje žoge k drugi nogi. Vaja poteka na mestu.
- 34. Udarjanje žoge med nogama in rolanje žoge k drugi nogi**
 Neprekinjeno udarjanje žoge med nogama in izmenično z levo in desno nogo rolanje žoge k drugi nogi. Vaja poteka v gibanju naprej.
- 35. Stopanje na žogo**
 Stopanje na žogo izmenično z levo in desno nogo. Vaja poteka na mestu.
- 36. Rolanje žoge nazaj, z NDS iste noge k drugi nogi in z NDS druge noge potisk žoge naprej (trikotnik)**
 Rolanje žoge s podplatom nazaj, z notranjim delom stopala iste noge potisk žoge k drugi nogi in z notranjim delom stopala druge noge potisk žoge pred sebe. Vaja poteka na mestu.

- 37. Prestopanje žoge navznoter**
Prestopanje žoge navznoter. Vaja poteka na mestu, izmenično z levo in desno nogo.
- 38. Prestopanje žoge navznoter**
Prestopanje žoge navznoter. Vaja poteka v gibanju levo-desno naprej (cik-cak), izmenično z levo in desno nogo.
- 39. Prestopanje žoge navzven**
Prestopanje žoge navzven. Vaja poteka na mestu, izmenično z levo in desno nogo.
- 40. Prestopanje žoge navzven**
Prestopanje žoge navzven. Vaja poteka v gibanju levo-desno naprej (cik-cak), izmenično z levo in desno nogo.
- 41. Poigravanje z žogo v zraku**
Poigravanje z žogo v zraku z različnimi deli stopala z obema nogama, z vmesnim odbojem žoge na tla ali brez odboja.
- 42. Sprememba smeri vodenja za 90 stopinj z NDS in ZDS**
Vodenje žoge z nartom postrani naprej in sprememba smeri vodenja žoge izmenično z notranjim in zunanjim delom stopala iste noge in vodenje naprej z isto nogo.
- 43. Sprememba smeri vodenja za 90 stopinj z NDS s predhodnim korakom vstran**
Vodenje žoge z nartom postrani naprej in sprememba smeri vodenja žoge z notranjim delom stopala iste noge s predhodnim korakom vstran z isto nogo in vodenje naprej z drugo nogo.
- 44. Sprememba smeri vodenja za 90 stopinj z ZND s predhodnim korakom vstran**
Vodenje žoge z nartom postrani naprej in sprememba smeri vodenja z zunanjim delom stopala druge noge s predhodnim korakom vstran z vodno nogo in vodenje naprej z drugo nogo.
- 45. Sprememba smeri vodenja za 90 stopinj z rolanjem žoge s podplatom**
Vodenje žoge z nartom postrani naprej in sprememba smeri vodenja žoge z rolanjem s podplatom iste noge in vodenje naprej z drugo nogo.
- 46. Obrat okoli svoje osi z NDS**
Vodenje žoge z nartom postrani naprej in obrat z notranjim delom stopala druge noge okoli svoje osi in vodenje naprej z isto nogo.
- 47. Obrat okoli svoje osi z ZDS**
Vodenje žoge z nartom postrani naprej in obrat z zunanjim delom stopala iste noge okoli svoje osi in vodenje naprej z drugo nogo.
- 48. Sprememba smeri vodenja za 180 stopinj z rolanjem žoge s podplatom nazaj**
Vodenje žoge z nartom naravnost naprej in sprememba smeri vodenja z rolanjem žoge s podplatom nazaj in vodenje v drugo stran z drugo nogo.
- 49. Sprememba smeri vodenja za 180 stopinj s SNDS za stojno nogo**
Vodenje žoge z nartom naravnost naprej in sprememba smeri vodenja s sprednjim notranjim delom stopala za stojno nogo in vodenje v drugo stran z drugo nogo.
- 50. Sprememba smeri vodenja za 180 stopinj z rolanjem žoge s podplatom pred stojno nogo**
Vodenje žoge z nartom naravnost naprej in sprememba smeri vodenja z rolanjem žoge s podplatom pred stojno nogo in vodenje v drugo stran z drugo nogo.

3.3.2. TEHNIKA IN METODIKA UDARCEV

Žogo udarjamo, da jo podamo soigralcu, da dosežemo gol ali da jo le odbijemo (od vrat, v out, v kot), in to z različnimi deli stopala, rameni, prsmi in glavo.

3.3.2.1. UDAREC Z NARTOM

a) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA TEHNIKE UDARCA Z NARTOM

- Vodenje žoge z nartom na vsak korak.
- Stojna noga: ob žogi v liniji spodnjega roba žoge, dvignjena peta in iztegnjena noga.
- Udarca noga: upogib v kolenu in zamah nazaj, nato zamah naprej proti središču žoge, in to samo iz kolena, ob udarcu je stopalo iztegnjeno in čvrsto, na koncu udarca je cela noga iztegnjena in napeta.
- Roke: v nasprotnem položaju kot noge.
- Trup: rahlo predklonjen naprej in nad žogo.
- Pogled: v trenutku udarca usmerjen na žogo oz. še najbolje skoraj istočasno žoga-cilj.

b) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA NAPAK

- Stojna noga je preveč nazaj ali naprej ali vstran.
- Udarec s celo nogo, namesto samo iz kolena.
- Trup nazaj (žoga preveč navzgor).
- Stopalo mlahavo, mehko.
- Stopalo obračamo navzgor (udarec s 'špico').
- Nedokončan udarec, ob koncu udarca ne iztegnemo noge.



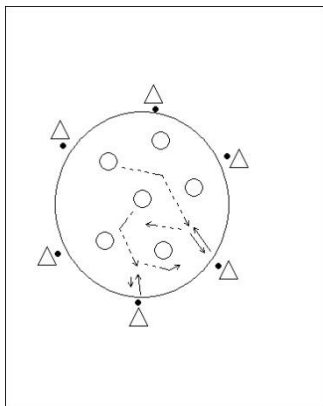
Slika 1. Udarec z nartom.

c) VADBA PO METODIČNIH STOPNJAH

1. stopnja: IZVEDBA UDARCA Z NARTOM V CELOTI

Sprejem – podaja v krogu

Polovica igralcev je razporejenih ob krožnici, druga polovica jih je v krožnici. Igralci na obodu imajo žogo in podajajo z nartom igralcem v krožnici, ki z dvema dotikoma vračajo žogo z nartom nazaj zunanjim igralcem.

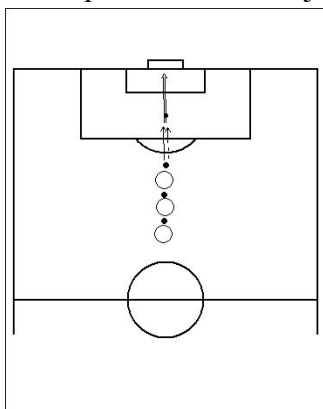


Slika 2. Udarec z nartom - 1. stopnja.

2. stopnja: UDAREC Z NARTOM V CILJ

Strel po podaji

Igralci so od vrat oddaljeni 15 metrov. Iz vodenja si podajo žogo z nartom v smeri proti vratom. Ko jo ujamejo, streljajo na vrata z nartom.

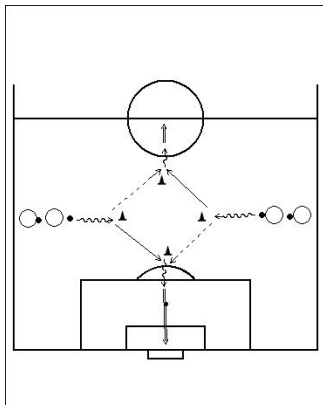


Slika 3. Udarec z nartom - 2. stopnja.

3. stopnja: POVEZAVA UDARCA Z NARTOM Z DRUGIMI ELEMENTI TEHNIKE

Vodenje, podaja in strel

Igralci so v dveh kolonah na sredini igrišča obrnjeni drug proti drugemu. Prva igralca začneta istočasno voditi žogo proti drugi koloni, na razdalji 5 metrov si podata diagonalno podajo v smeri vrat in streljata na vrata z nartom.

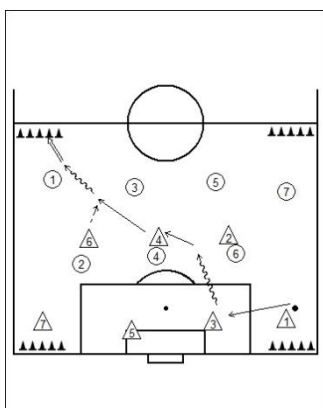


Slika 4. Udarec z nartom - 3. stopnja.

4. stopnja: VADBA UDARCA Z NARTOM V IGRALNI OBLIKI

Podiranje stožcev

Vsaka ekipa brani deset stožcev v dveh skupinah po pet in napada nasprotno stožce. Stožci so v kotih igralnega prostora. Ekipa dobi točko, ko podrejo stožec z udarcem z nartom. Naenkrat lahko dobijo le eno točko.



Slika 5. Udarec z nartom - 4. stopnja.

3.3.2.2. UDAREC Z ZUNANJIM DELOM STOPALA

a) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA TEHNIKE UDARCA Z ZUNANJIM DELOM STOPALA

- Vodenje žoge z zunanjim delom stopala na vsak korak.
- Stojna noga: pri udarcu na vrata ali poševni podaji je vstran od sprednjega roba žoge, udarjamo izven središča žoge; pri podaji naravnost je ob žogi (kot pri udarcu z nartom), udarjamo v središče žoge.
- Udarec je iz kolena, stopalo je čvrsto, ob koncu udarca je udarna noga iztegnjena in napeta.

- Roke, trup in pogled, kot pri udarcu z nartom.
- Uporabljamo ga lahko torej za podajo naravnost, za podajo vstran in za udarec na vrata, ko se gibamo proti vratom s strani.

b) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA NAPAK

- Stojna noga preveč nazaj ali naprej ali preveč vstran.
- Udarec s celo nogo, namesto samo iz kolena.
- Trup nazaj (žoga preveč navzgor).
- Stopalo mlahavo, mehko.
- Nedokončan udarec, ob koncu udarca ne iztegnemo noge.

3.3.2.3. UDAREC S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA

a) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA TEHNIKE UDARCA S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA

- Smer gibanja igralca je poševno glede na cilj.
- Ob koncu udarca je stojna noga iztegnjena in na prstih, udarna noga je iztegnjena in napeta (v kolenu in v gležnju).
- Udarjamo izven središča žoge.
- Zamah udarne noge je iz kolena.
- Stojna noga je ob žogi, pri udarcu na vrata pa je nekoliko pred sprednjo linijo žoge.
- Pri udarcu na vrata je torej stojna noga nekoliko pred sprednjo linijo žoge, sledi zasuk na prstih in udarec izven središča žoge, tako da žoga potuje diagonalno proti vratom.
- Uporabljamo ga za podajo ali udarec v smeri diagonalno naprej ali nazaj ali pod pravim kotim; za dolge podaje, za udarec na vrata, za podaje s krila v sredino.

b) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA NAPAK

- Neustrezna postavitev stojne noge.
- Ob koncu udarca noga in stopalo nista iztegnjena in ne napeta.
- Mlahavost (mehkost) noge in stopala v trenutku udarca.
- Po udarcu na vrata žoga ni diagonalno usmerjena na vrata, ker smo udarili preveč v središče ali pa smo stojno nogo napačno postavili.

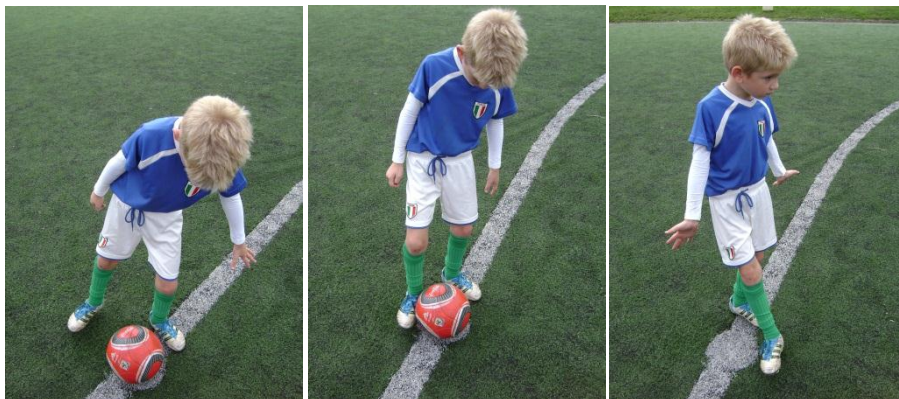
3.3.2.4. UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

a) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA TEHNIKE UDARCA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

- Uporabljamo ga za kratke podaje, ker v tem udarcu ni moči udarca.
- Stojna noga je ob žogi (10-15cm) rahlo pokrčena.
- Udarna noga je obrnjena navzven in rahlo pokrčena.
- Stopalo udarne noge je čvrsto, vodoravno oz. celo s prsti navzgor.
- Udarjamo v središče žoge.
- Udarna noga po udarcu potuje za žogo.

b) RAZLAGA IN DEMONSTRACIJA NAPAK

- Stojna noga zadaj.
- Iztegnjena stojna noga.
- Udarna noga iztegnjena (pri tem udarcu ni iztegnjena).
- Mlahavo stopalo (obrnjeno navzdol).



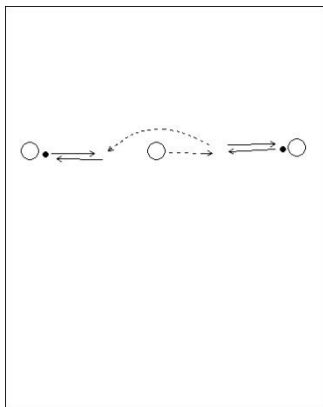
Slika 6. Udarec z notranjim delom stopala.

c) VADBA PO METODIČNIH STOPNJAH

1. stopnja: IZVEDBA UDARCA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA V CELOTI

Podaja z notranjim delom stopala in menjava mest

Igralce razdelimo v trojke. Zunanja igralca sta 20 metrov narazen, eden stopi v sredino. Žogo imata zunanja igralca, ki z notranjim delom stopala podata žogo igralcu v sredini. Notranji igralec si žogo ustavi in jo z notranjim delom stopala vrne zunanjemu igralcu. Po podaji se obrne k drugemu zunanjemu igralcu.

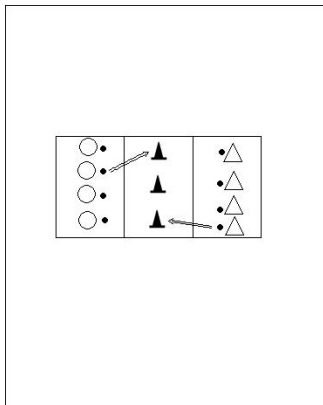


Slika 7. Udarec z notranjim delom stopala - 1. stopnja.

2. stopnja: UDAREC Z NOTRANJIM DELOM STOPALA V CILJ

Ciljanje medicink v nevtralnem prostoru

Igralci so razdeljeni v dve skupini, vsaka je v svojem prostoru. Igralci z žogami po udarcu z notranjim delom stopala skušajo zadesiti medicinke, ki so v nevtralnem prostoru med obema skupinama.

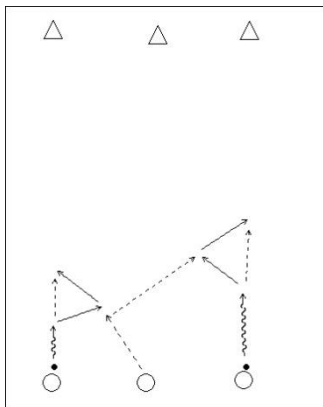


Slika 8. Udarec z notranjim delom stopala - 2. stopnja.

3. stopnja: POVEZAVA UDARCA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA Z DRUGIMI ELEMENTI TEHNIKE

Kratke podaje za hitro menjavo širine igre

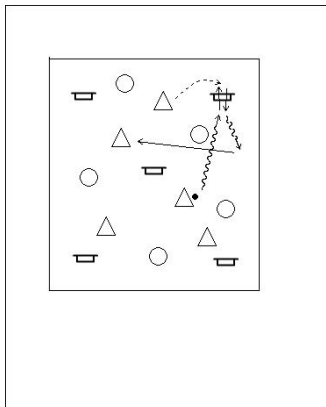
Trije igralci so postavljeni v vrsto. Srednji igralec vodi žogo in jo poda z notranjim delom stopala zunanjemu igralcu. Zunanji igralec sprejme žogo, jo zavodi in jo poda nazaj notranjemu igralcu, ki žogo sprejme, zavodi in poda drugemu zunanjemu igralcu. Igralci se gibljejo proti drugi trojki, ki čaka na nasprotni strani.



Slika 9. Udarec z notranjim delom stopala - 3. stopnja.

4. stopnja: VADBA UDARCA Z NOTRANJIM DELOM STOPALA V IGRALNI OBLIKI
Igra na več golov

V igralnem prostoru je postavljenih več golov. Igra v prostoru poteka brez omejitev, gol velja le, če si igralca iz iste ekipe podata žogo z notranjim delom stopala skozi gol.



Slika 10. Udarec z notranjim delom stopala - 4. stopnja.

3.3.3. ZAUSTAVLJANJE ŽOGE

Žogo zaustavljamo le takrat, ko igre ne moremo nadaljevati s prvim udarcem, želimo spremeniti smer gibanja in igro nadaljevati individualno. Igro želimo zaradi taktičnih zahtev začasno zaustaviti.

Zaustavljanje delimo v dve skupini, in sicer:

- zaustavljanje z amortizacijo
- zaustavljanje s postavljanjem zapreke

Pri amortizaciji moramo del telesa, s katerim želimo žogo zaustaviti, potisniti ali dvigniti v smer prihajanja žoge. Ob dotiku telesa z žogo moramo ta del s primerno hitrostjo povleči nazaj. S takim gibom žogo umirimo in jo zaustavimo po naši želji.

Zaustavljanje žoge s postavljanjem zapreke lahko prav tako izvedemo v vseh delih telesa. Zapreko postavimo pod istim kotom, kot proti nam prihaja žoga.

3.3.3.1. ZAUSTAVLJANJE PO NAČELU AMORTIZACIJE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

Po tem načelu zaustavljamo kotaleče se in nizko leteče žoge. Stojna noga je v kolenu in gležnju malo pokrčena ter potisnjena v smeri žoge. Posledica tega položaja je, da je telo malo nagnjeno nazaj. Odmikanje noge nazaj je odvisno od hitrosti žoge. Hkrati ko odmikamo nogo nazaj, se telo pomika naprej.



Slika 11. Zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala.

3.3.3.2. ZAUSTAVLJANJE S POMOČJO POSTAVLJANJA ZAPREKE S PODPLATOM

V tem načinu zaustavljanja je stojna noga v trenutku zaustavljanja pokrčena v vseh sklepih in obremenjena z vso težo. Zaustavna noga je pokrčena v kolenu. Stopalo je mehko in v položaju, ko so prsti dvignjeni od tal višje kot peta. Telo je nagnjeno naprej, roke so razširjene, pogled usmerjen k žogi.



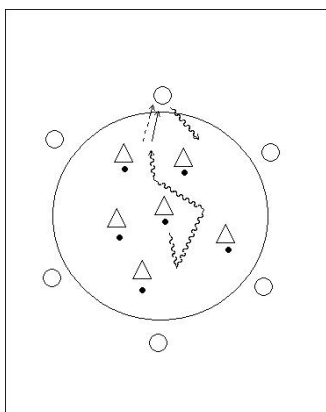
Slika 12. Zaustavljanje žoge s podplatom.

3.3.3.3. VADBA ZAUSTAVLJANJA PO METODIČNIH STOPNJAH

1. stopnja: IZVEDBA ZAUSTAVLJANJA V CELOTI

Podaje v krogu

Polovica igralcev je razporejenih ob krožnici, polovica jih je v krožnici. Igralci v krožnici imajo žogo, ki jo podajajo igralcem na obodu krožnice ter stečejo za podano žogo. Igralec na obodu sprejme žogo in jo vodi v krožnico ter ponovi izvedbo.



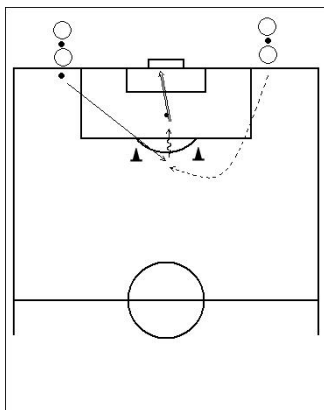
Slika 13. Zaustavljanje žoge - 1. stopnja.

2. stopnja: NI IZVEDLJIVA

3. stopnja: POVEZAVA ZAUSTAVLJANJA Z DRUGIMI ELEMENTI TEHNIKE

Strel po podaji in zaustavljanju žoge

Igralci so v dveh kolonah, vsaka kolona je na eni strani 5 metrov od gola. Prvi igralec v desni koloni poda žogo diagonalno naprej, kamor steče prvi igralec iz leve kolone. Sledi zaustavljanje žoge in strel na gol.

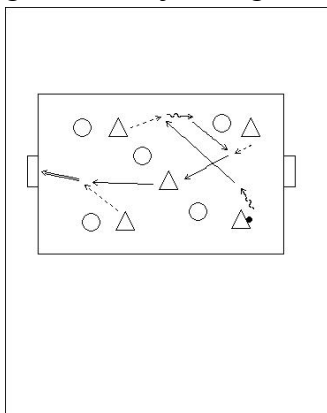


Slika 14. Zaustavljanje žoge - 3. stopnja.

4. stopnja: VADBA ZAUSTAVLJANJA V IGRALNI OBLIKI

Igra 4:4 na dva gola

Igra poteka vsaj z dvema obveznima dotikoma z žogo. Preden ekipa doseže gol, se morajo vsi igralci v ekipi dotakniti žoge.



Slika 15. Zaustavljanje žoge - 4. stopnja.

3.3.4. VARANJA Z ŽOGO

Varanje je izvajanje določenih gibov z namenom, da nasprotnik ne bi odkril naše prave namere v igri.

Pri varanju prevaramo nasprotnika s spremembo smeri gibanja žoge. Glavni cilj je, da s spremembo smeri gibanja z žogo preidemo v položaj, ko nam nasprotnik ne more odvzeti žoge ali da akcijo nadaljujemo z drugo prvino tehnike. Da to dosežemo, se moramo gibati tako, da nasprotnik prenese težišče na eno stran, mi pa se nato s spremembo smeri z žogo gibamo v drugo stran.

Pri varanjih je zelo pomembna trodelnost varanja: počasnejši gib, hitra izvedba varanja, šprint.

Napake pri varanju

Glavne napake pri varanju so:

- Ni trodelnosti.
- Gibanje igralca ali gibi s telesom ne povzročijo odziva nasprotnika.
- Nepravilna je izbira varanja glede na situacijo.
- Izvedba varanja je prepočasna ali prehitra.
- Preveč ali premalo se približamo nasprotniku.
- Ne prenesemo teže na pravo nogo.
- Varamo z nogo, ki je bliže nasprotniku.

3.3.4.1. VARANJE Z ZDS

Igralec vodi žogo naravnost proti nasprotniku, na določeni razdalji prenese težo na eno nogo, z zunanjim delom stopala druge noge potisne žogo v smer udarne noge in obide nasprotnika.



Slika 16. Varanje z zunanjim delom stopala.

3.3.4.2. VARANJE Z NDS – »KOŠENJE«

Igralec vodi žogo naravnost proti nasprotniku, na določeni razdalji prenese težo na eno nogo, z notranjim delom stopala druge noge potisne žogo v smer stojne noge in obide nasprotnika.



Slika 17. Varanje z notranjim delom stopala.

3.3.4.3. VARANJE S PRESTOPOM ŽOGE

Igralec vodi žogo naravnost proti nasprotniku. Na določeni razdalji prenese težo na eno nogo, z drugo nogo prestopi žogo in prenese težo na to nogo ter z zunanjim delom stopala druge noge potisne žogo v smer udarne noge in obide nasprotnika.



Slika 18. Varanje s prestopom žoge.

3.3.4.4. VARANJE Z ROLANJEM ŽOGE

Igralec vodi žogo naravnost proti nasprotniku, na določeni razdalji prenese težo na eno nogo, z drugo nogo zarola žogo v smer stojne noge in nadaljuje z vodenjem s stojno nogo mimo nasprotnika.



Slika 19. Varanje z rolanjem žoge.

3.3.4.5. VARANJE Z ZAUSTAVLJANJEM ŽOGE

Igralec vodi žogo z nogo, ki je bolj oddaljena od nasprotnika. Varanje izpelje tako, da se v zelo hitrem teku zaustavi. Pri tem je vsa teža telesa na nogi, ki je bliže nasprotniku, z bolj oddaljeno nogo pa s podplatom žogo zaustavi in stopi nanjo. Nasprotnik se na njegovo nenadno spremembo gibanja ne more takoj odzvati, zato teče še nekoliko naprej. To izkoristi igralec za spremembo smeri vodenja ali drugačno nadaljevanje zamišljene akcije.



Slika 20. Varanje z zaustavljanjem žoge.

3.3.4.6. VARANJE Z LAŽNIM ZAMAHOM NAD ŽOGO

Igralec vodi žogo z nogo, ki je bolj oddaljena od nasprotnika. V teku, ko se žoga kotali, zamahne igralec z nogo, ki je bolj oddaljena od nasprotnika, nad žogo. Po zamahu nadaljuje z vodenjem žoge. Zamah nad žogo zmede nasprotnika, zato se želi hitro ustaviti. Ta trenutek igralec izkoristi in pospeši tek ter se od nasprotnika oddalji.



Slika 21. Varanje z lažnim zamahom nad žogo.

3.3.4.7. PRIMERI VAJ VARANJA PO COERVERJEVI METODI

Vedno je prevladovalo mnenje, da je nogometno znanje odvisno le od prirojene danosti ali naključnega navdiha, ki ga imajo le redki. Wiel Coerver je sestavil tak pristop za vadbo nogometa, da lahko tudi manj nadarjeni zelo napredujejo. Treba pa je začeti dovolj zgodaj. Veščine temeljijo na posnemanju in ponavljanju gibanj vrhunskih igralcev.

Ključni posrednik pri osvajanju znanja je trener, ki mora biti sposoben gibanje in korake potrpežljivo ponazoriti, tako da jih lahko varovanec vidi in ponovi. To praktično znanje danes lahko poteka le preko individualne izkušnje in pod vodstvom izkušenega trenerja.

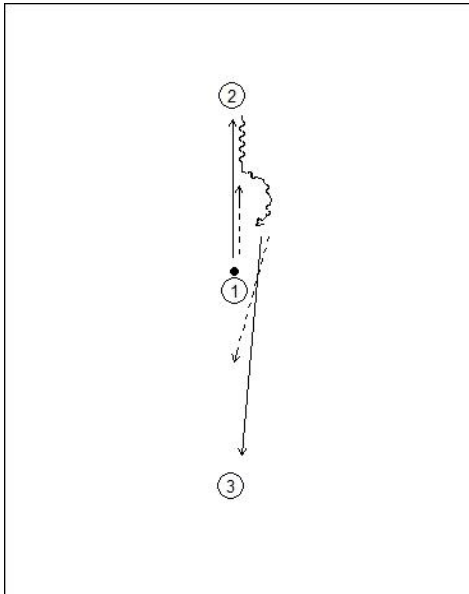
Najpomembnejša naloga vsakega trenerja je, da v začetni fazi s svojimi izkušnjami motivira manj talentirane bodisi na treningih kot pri samostojnem domačem delu. Tako igralci osvojijo potrebno tehniko in igralsko napredujejo.

V začetni fazi je priporočljivo do popolnosti trenirati občutek za žogo. Odlično obvladanje in upravljanje žoge je pogoj, da se preide naprej na preprosta, kmalu zatem na kompleksnejša gibanja. Ta so povezana z nasprotnikom, ki igra v začetni fazi vlogo partnerja in ne aktivnega branilca. Tako ima vsak nogometaš možnost spoznavanja neštetihih situacij, v katerih prihaja do preigravanja.

Najpomembnejša kvaliteta dobrega nogometaša in celotnega moštva je sposobnost preigravanja enega ali več nasprotnikov. Trener mora svoje igralce poučiti o tem, kako lahko na najboljši možni način vadijo takšne situacije tudi zunaj rednega treniranja. S pomočjo igre začnejo postopno napredovati in pridobivati pobudo. Navkljub letom mladostna strast do igre 1:1 pri mojstru nikoli ne mine.

Coerver predlaga, da bi otroka že pri 5. oz. 6. letih usmerili v osvajanje tehničnega znanja. Odnos do prostega časa in igre se je v Evropi zelo spremenil, in to na škodo motoričnih sposobnosti otrok. Zato je toliko bolj priporočljivo začeti čimprej pod budnim očesom trenerja, ki obvlada Coerverjovo metodo. To pa ima neprecenljivo vrednost pri razvoju osebnosti vsakega posameznika, saj mu je omogočeno, da z veseljem in užitkom opravlja tisto, kar ima najraje.

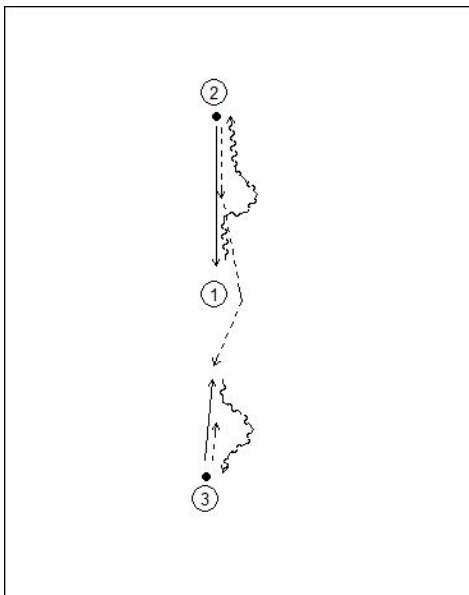
Vaja 1:



Igralec 1 poda žogo igralcu 2 in ga 'napade'. Igralec 2 si žogo ustavi, preigra igralca 1 ter poda žogo igralcu 3 in ga 'napade'. Igralec 3 si žogo ustavi in preigra igralca 2.

Slika 22. Vaja preigravanja po Coerverju.

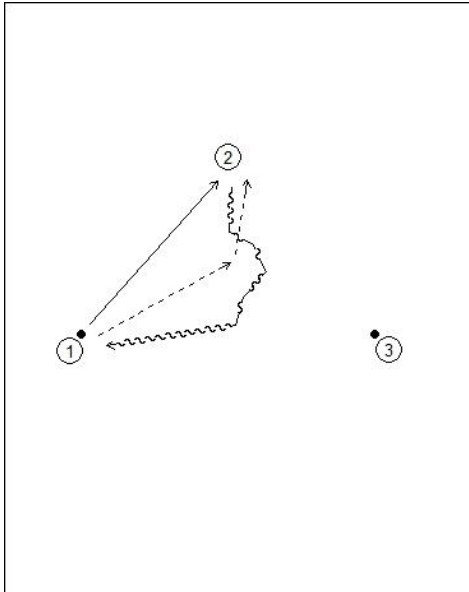
Vaja 2:



Igralec 2 poda žogo igralcu 1 in ga 'napade'. Igralec 1 si žogo ustavi in preigra igralca 2 ter vodi žogo na njegovo mesto. Igralec 2 nato steče proti igralcu 3, ki mu poda žogo in ga 'napade'. Igralec 2 si žogo ustavi in preigra igralca 3 ter vodi žogo na njegovo mesto.

Slika 23. Vaja preigravanja po Coerverju.

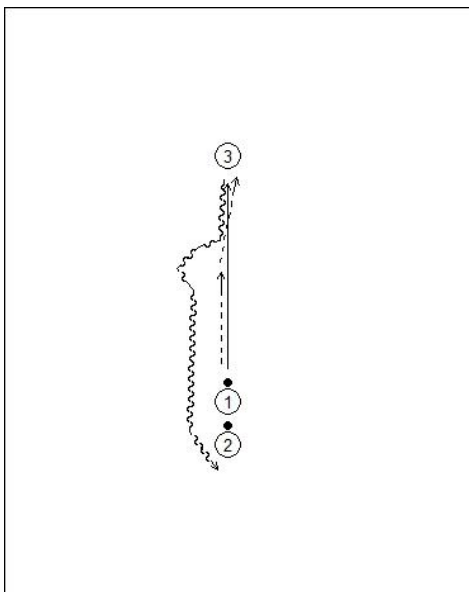
Vaja 3:



Igralec 1 poda žogo igralcu 2 in ga 'napade'. Igralec 2 si žogo ustavi in preigra igralca 1 ter vodi žogo na njegovo mesto. Igralec 1 steče na mesto igralca 2.

Slika 24. Vaja preigravanja po Coerverju.

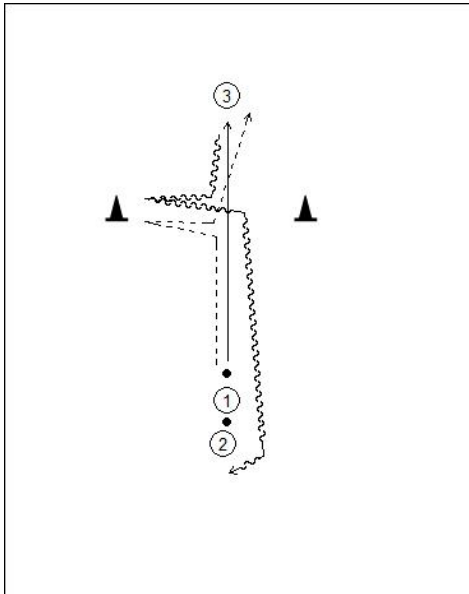
Vaja 4:



Igralec 1 poda žogo igralcu 3 in ga 'napade'. Igralec 3 si žogo ustavi in preigra igralca 1 ter steče v kolono za igralca 2. Igralec 1 steče na mesto igralca 3.

Slika 25. Vaja preigravanja po Coerverju.

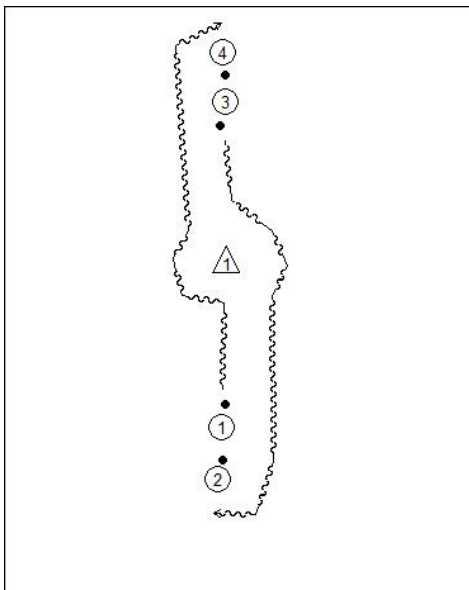
Vaja 5:



Igralec 1 poda žogo igralcu 3 in ga 'napade'. Igralec 3 vodi žogo, preigra igralca 1 najprej s spremembo smeri vodenja k enemu od podstavkov, nato pa še z zaustavljanjem žoge. Po opravljenem varanju igralec 1 steče na mesto igralca 3, igralec 3 pa v kolono za igralcem 2.

Slika 26. Vaja preigravanja po Coerverju.

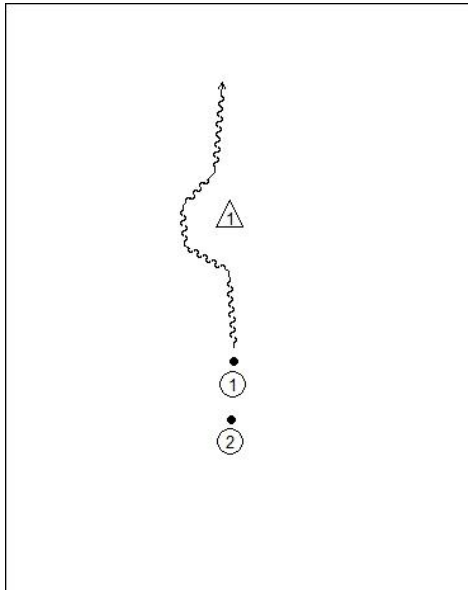
Vaja 6:



Igralec 1 vodi žogo proti branilcu, ga preigra in steče v nasprotno kolono. Nato se obrambni igralec obrne in ga preigra igralec 3. Obrambnega igralca na nekaj ponovitev menjamo, tako da so vsi igralci obrambni igralci.

Slika 27. Vaja preigravanja po Coerverju.

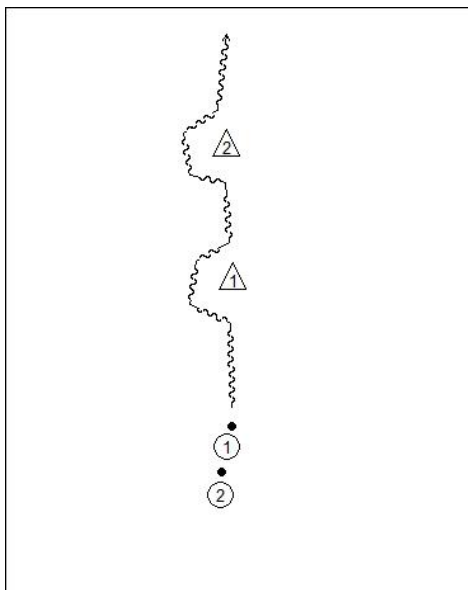
Vaja 7:



Igralec 1 vodi žogo proti branilcu in ga preigra ter steče na drugo stran. Nato še igralec 2 vodi žogo proti branilcu, ga preigra in steče na drugo stran. Nato oba igralca ponovno varata branilca proti začetnemu položaju. Obrambnega igralca na nekaj ponovitev menjamo, tako da so vsi igralci obrambni igralci.

Slika 28. Vaja preigravanja po Coerverju.

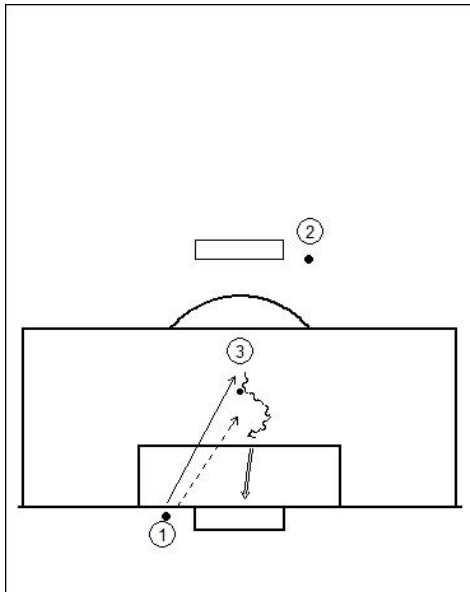
Vaja 8:



Igralec 1 vodi žogo proti prvemu obrambnemu igralcu in ga preigra. Nato vodi žogo proti drugemu obrambnemu igralcu, ga preigra in vodi žogo na drugo stran. Za njim enako ponovi igralec 2. Vaja se nato ponovi v drugo stran. Obrambna igralca na nekaj ponovitev menjamo, tako da so vsi igralci obrambni igralci.

Slika 29. Vaja preigravanja po Coerverju.

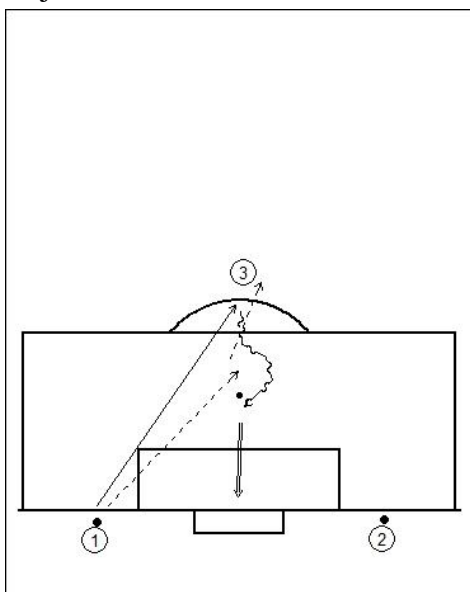
Vaja 9:



Igralec 1 poda žogo igralcu 3 in ga 'napade'. Igralec 3 si žogo ustavi in preigra igralca 1 ter strelja na gol. Igralec 1 ostane v sredini, igralec 3 steče na mesto igralca 1. Vaja se nato ponovi v drugo stran.

Slika 30. Vaja preigravanja po Coerverju.

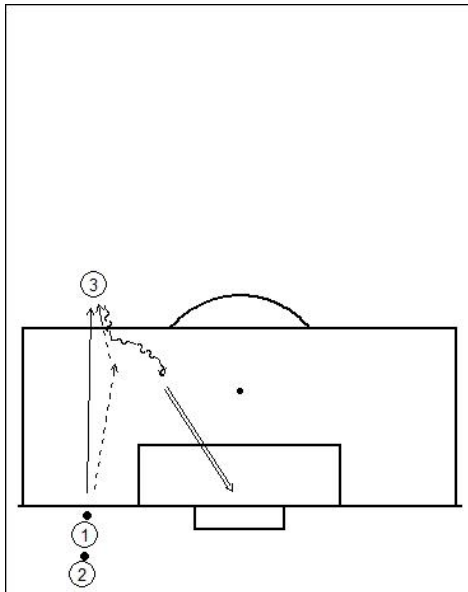
Vaja 10:



Igralec 1 poda žogo igralcu 3 in ga 'napade'. Igralec 3 si žogo ustavi in preigra igralca 1 ter strelja na gol. Igralec 1 steče na mesto igralca 3, igralec 3 pa steče na mesto igralca 1. Vaja se nato ponovi iz druge strani.

Slika 31. Vaja preigravanja po Coerverju.

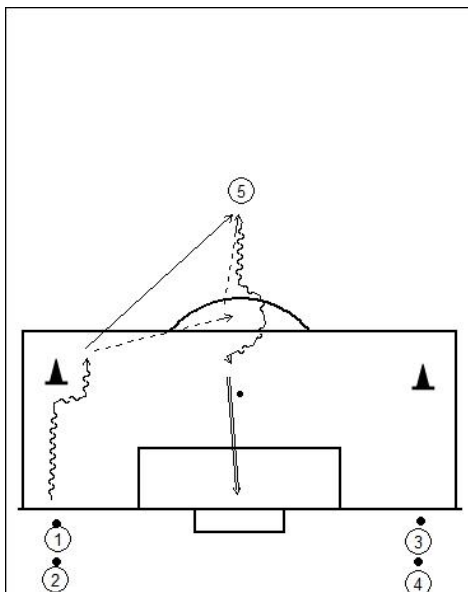
Vaja 11:



Igralec 1 poda žogo igralcu 3 in ga 'napade'. Igralec 3 si žogo ustavi in preigra igralca 1 ter strelja na gol. Igralec 1 steče na mesto igralca 3, igralec 3 pa v kolono za igralca 2. Vajo izvajamo tudi z druge strani, da vadimo varanje in strel na vrata z obema nogama.

Slika 32. Vaja preigravanja po Coerverju.

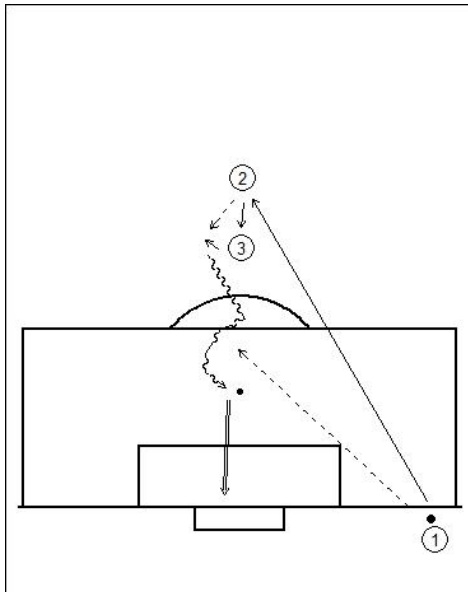
Vaja 12:



Igralec 1 vodi žogo proti plastičnemu možicu, napravi varanje in poda žogo igralcu 5 ter ga napade. Igralec 5 si žogo ustavi in preigra igralca 1 ter strelja na gol. Igralec 1 steče na mesto igralca 5, igralec 5 pa v kolono za igralca 2. Vaja se nato ponovi z druge strani.

Slika 33. Vaja preigravanja po Coerverju.

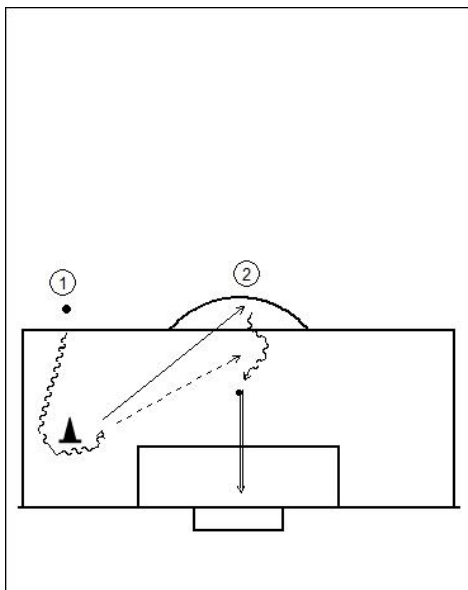
Vaja 13:



Igralec 1 poda žogo igralcu 2, ki poda žogo igralcu 3. Igralec 3 poda žogo nazaj igralcu 2. Medtem igralec 1 steče proti igralcu 2. Igralec 2 preigra igralca 1 in strelja na gol. Igralec 1 steče na mesto igralca 3, igralec 3 na mesto igralca 2, igralec 2 na mesto igralca 1.

Slika 34. Vaja preigravanja po Coerverju.

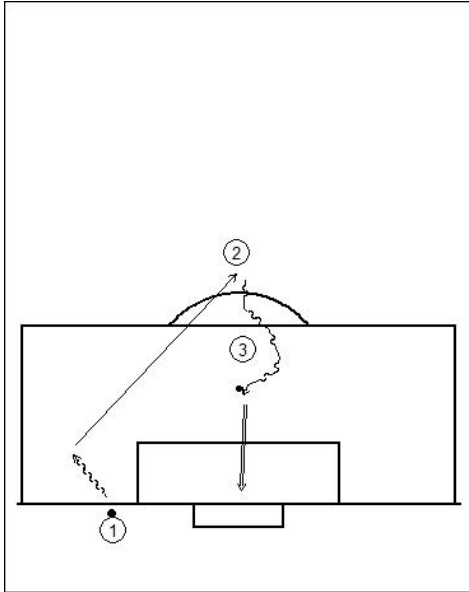
Vaja 14:



Igralec 1 vodi žogo proti podstavku, okoli podstavka in poda žogo igralcu 2 ter ga 'napade'. Igralec 2 si žogo ustavi in preigra igralca 1 ter strelja na gol. Igralec 1 steče na mesto igralca 2, igralec 2 pa na mesto igralca 1.

Slika 35. Vaja preigravanja po Coerverju.

Vaja 15:



Igralec 1 vodi žogo postrani naprej in jo poda igralcu 2. Igralec 2 si žogo ustavi in preigra igralca 3 ter strelja na gol. Igralec 1 steče na mesto igralca 3, igralec 3 na mesto igralca 2, igralec 2 na mesto igralca 1.

Slika 36. Vaja preigravanja po Coerverju.

4. SKLEP

Nogomet se lahko igra povsod, za kar je potrebna ustrezna velikost igrišča. Igrati ga je mogoče tudi na manjših igralnih površinah in z manjšim številom igralcev. Nogomet ni priljubljena igra le za mlade, ampak tudi za starejše, kot rekreativna dejavnost.

Kljub popularnosti nogometne igre pa je igralnih površin, kjer se lahko igra, vse manj. Vedno več že obstoječih igrišč je ograjenih in opremljenih z napisom "Vstop dovoljen samo organiziranim skupinam".

Z manjšanjem in omejevanjem igralnih površin je tudi vse manj proste in improvizirane igre mladih na ulicah, ki so bile pred leti glavna valilnica bodočih nogometnih zvezd. Ti igralci so se prav na takšen način naučili osnov nogometa in ga kasneje v klubih le še nadgradili na višji nivo.

Vse več mladih raje poseda pred računalnikom in televizijo, kot pa da bi sami odšli na igrišče. Vse bolj so zadovoljni že z opazovanjem nogometnih zvezdnikov, vse manj pa je takšnih, ki poskušajo iti po njihovih stopinjah in poskušajo doseči njihov nivo v katerem od nogometnih klubov. Tudi nekateri starši so velikokrat bolj zadovoljni, da je njihov otrok doma, kot pa da bi ga morali odpeljati na trening in nato iti še po njega.

Igra mladih na nogometnih tekmah in tudi treningih ni več prosta in ne omogoča otrokom svobode in razvijanja ustvarjalnosti. Vse več trenerjev mladih in njihovih staršev že v najmlajših starostnih kategorijah preveč gleda na rezultat in tekmovanje, kot pa na samo igro otrok in njihovo uživanje v nogometu.

V diplomski nalogi smo zaradi zgoraj navedenih dejstev skušali opisati in predstaviti vaje, ki bi se čim bolj približale preprosti igri otrok in spodbudile njihovo ustvarjalnost.

V prvem delu diplomske naloge smo predstavili razvoj otrok, tako sociološki kot psihološki, in njihov razvoj skozi različna obdobja odraščanja. Samo dobro izobražen in podučen trener se lahko prilagodi zahtevam otrok in prilagodi trening tako, da bodo otroci z veseljem hodili na vadbo in odnesli kar največ koristnega od nje.

V tem delu naloge smo se dotaknili tudi staršev, ki so zelo pomemben dejavnik pri vpeljevanju svojih otrok v nogometni klub in nogomet nasploh. Tako kot otroke je tudi starše potrebno motivirati in jim predstaviti, da niso glavni sponzorji nogometnega kluba s plačevanjem vavnine. Potrebno jim je predstaviti delovanje kluba in jih na njim primeren način vključiti vanj.

V drugem delu diplomske naloge smo se osredotočili predvsem na nogometno tehniko z žogo in občutku za žogo. Vse več je starejših igralcev, ki imajo veliko težav z obvladovanjem žoge, ker so v mlajših starostnih kategorijah posvečali premalo pozornosti tej spretnosti. Opisali in

predstavili smo vaje navajanja na žogo, ki jih je razvil Wiel Coerver, in vaje, ki jih je predstavil Iztok Kavčič na zgoščenki ABC nogometa.

S pravočasnim začetkom uporabe teh vaj in s pravilnim postopkom predstavitve teh vaj na treningih najmlajših je mogoče tudi pri manj talentiranih razviti odličen občutek za žogo in odlično obvladanje žoge. Razlogov, zakaj trenerji ne predstavljajo več teh vaj, je več, med glavnimi pa je ta, da tudi sami velikokrat ne znajo oz. ne zmorejo ustrezno demonstrirati vaj svojim varovancem, da bi jih lahko le-ti posnemali in vadili sami.

Za konec smo predstavili še nekaj vaj preigravanja po Wielu Coerverju, ki mladim omogočajo uporabo spretnosti in sposobnosti obvladanja žoge, ki so se jih naučili z uporabo vaj navajanja na žogo. Pri teh vajah lahko nogometaši uporabijo vso svojo ustvarjalnost pri preigravanju nasprotnika. S pravilnim pristopom k tem vajam in z dovolj pogosto uporabo le teh bodo mladi sami opazili svoj napredek in bodo še z večjim veseljem hodili na treninge in uporabljali te vaje tudi sami doma izven nogometne vadbe.

5. VIRI

Benkovič, B. (2011). *Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka*. Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka: zbornik / IV. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2011. Ljubljana: MiB.

Cecić Erpič, S. (2005). *Uvod v razvojno psihologijo: študijsko gradivo*. Neobjavljeno delo.

Coerver, W., Frandolič, D. (2009). *Magic football, video DVD*. Ljubljana: A-media video.

Coerver vaje. Pridobljeno 25.9.2012 iz

<http://www.nogometni-trener.com/znacka/coerver-vaje/>.

Doupona Topič, M., Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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.

Elsner, B., Verdenik, Z., Elsner, B. ml., Pocrnjič, M. (1996). *Trener C*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije (Ljubljana: Florin).

Jakopič, M. (2011). Program kvalitete. *Naš nogomet (št. 45), strokovna priloga (št. 2)*, 3-6.

Kavčič, I. (2005). *ABC nogometa: osnove tehnike, video DVD*. Nova Gorica: Educa, Melior.

Korent, R. (2011). Starši kot pomemben faktor razvoja mladega nogometaša. *Naš nogomet (št. 44), strokovna priloga (št. 1)*. 11-12.

Korent, R. (2011). Nogomet v vrtcih. *Naš nogomet (št. 46), strokovna priloga (št. 3)*, 2-4.

Kostić, M. (2005). *Praktikum nogometa*. Ljubljana: Intelego.

Misja, R. (2011). Dvig motivacije mladih nogometašev. *Naš nogomet (št. 47.), strokovna priloga (št. 4)*. 2-5.

Otroška nogometna šola. Pridobljeno 9.9.2012 iz

<http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/otroska-nogometna-sola.pdf>.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pocrnjič, M. (1995). *Tehnika - praktični del*. Ljubljana.

Tušak, M., Tušak, M., Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.

Žnidaršič, M. (2011). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti s socialnim in čustvenim razvojem predšolskega otroka*. Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka: zbornik / IV. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2011. Ljubljana: MiB.