

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANTON GERBEC

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

**PROGRAM IZOBRAŽEVANJA TRENERJEV NOGOMETA
PRI SPECIALNI OLIMPIJADI SLOVENIJE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
doc. dr. Stanislav Pinter
SOMENTOR
asist. dr. Marko Pocrnjič
RECENZENT
prof. dr. Damir Karpljuk

Avtor dela
ANTON GERBEC

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Hvala mentorju doc. dr. Stanislavu Pinterju za svetovanje in strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela. Prav tako asist. dr. Marku Pocrnjiču za svetovanje in posredovanje gradiva.

Iskreno se zahvaljujem moji mami Sonji, očetu Zvonku, bratu Jožetu in sestri Tini ter celi družini za podporo, pomoč in razumevanje med študijem in pisanjem diplomske naloge.

Posebna zahvala prijateljici Niki in ostalim prijateljem, ki so me spodbujali in mi pomagali pri pisanju.

Ključne besede: osebe z motnjami v duševnem razvoju, Specialna olimpiada, trener, nogomet, izobraževanje

PROGRAM IZOBRAŽEVANJA TRENERJEV NOGOMETA PRI SPECIALNI OLIMPIJADI SLOVENIJE

Anton Gerbec

IZVLEČEK

Zaradi pozitivnih učinkov športa na zdravje celotnega telesa, se povečuje vključevanje ljudi različnih starosti in sposobnosti v širok spekter športnih aktivnosti. Ob tem zadnja leta raste tudi število oseb z motnjami v duševnem razvoju (OMDR), ki so vključene v njim primerne športne programe. Število uporabnikov tako narašča, rast števila ustrezno usposobljenih in izobraženih izvajalcev teh programov pa zaostaja. Zato je diplomsko delo namenjeno predvsem teoretični podpori v procesu usposabljanja in spopolnjevanja – tako že delujočim trenerjem, ki si želijo novih izzivov pri treniranju oseb z motnjami v duševnem razvoju, kakor vsem tistim, ki še nimajo dovolj tovrstnega znanja oziroma bi se radi seznanili s posebnostmi nogometu v okviru Specialne olimpiade Slovenije. Trenerjeva najpomembnejša naloga je, da športnike postopoma preko učenja osnov športne panoge pripelje do ravni nogometne igre, ki omogoča potrebno sodelovanje soigralcev v nogometnih ekipah; najuspešnejše in najbolj vztrajne posameznike pa celo do igranja v nogometni reprezentanci Specialne olimpiade Slovenije.

V uvodnem delu so predstavljene različne skupine OMDR, šport in športna aktivnost oseb z motnjami v duševnem razvoju. Nato sledi predstavitev Specialne olimpiade, krovne organizacije, ki omogoča OMDR organizirano ukvarjanje in vključevanje v različna področja športa, njena zgodovina in uradna športna pravila. V uvodnem delu je opisana še Specialna olimpiada Slovenije, ki kot del svetovne organizacije skrbi za športno udejstvovanje OMDR v Sloveniji. Prav tako so predstavljene osnovne gibalne sposobnosti in gibalne sposobnosti OMDR.

Razprava je skoncentrirana na nogomet v okviru Specialne olimpiade, na vrste nogometu, ki se ga igra, na razvrščanje pri nogometu Specialne olimpiade in Specialne olimpiade Slovenije, pomen in vlogo trenerja pri nogometu, sestavo in pomembne dele treninga, kondicijsko pripravo športnikov, učenje tehničnih in taktičnih elementov nogometu z namenom izobraževati in podati ideje za sestavo kvalitetnega trenažnega procesa. Predstavljene so tudi posebnosti pravil nogometu Specialne olimpiade, zlasti oblike »Združen nogomet«, ter možnosti vključevanja OMDR kot sodelavcev in pomočnikov trenerja v nogometu.

Za izdelavo slikovnega gradiva pri učenju tehničnih in taktičnih elementov sem uporabil program Tactics Manager 2.1.

Key words: people with intellectual disabilities, Special Olympics, football, coach, training

TRAINING PROGRAM FOR FOOTBALL COACHES IN SPECIAL OLYMPICS SLOVENIA

Anton Gerbec

ABSTRACT

Society's awareness and understanding of sports positive influence on persons health increases every year. Because of this people are more physically active. Also more and more people with intellectual disabilities are physically active and are involved in different sport programs. But there is a lack of qualified and educated people, who could work with this kind of population. Therefore, the purpose of this study is to educate or to help coaches, that are already coaching football and maybe want a new challenge in life, to coach people with intellectual disabilities, as well for all others, that want to try, but they do not have the knowledge or they would just want to learn something about Special Olympics Football. It is on the coach of the football team to prepare his athletes through teaching the basics elements of football to playing, understanding the game and consequently playing in a team or even better, a national team.

In the introduction a description of the history, influence and purpose of Special Olympics Slovenia, which is part of the Special Olympics International, the highest organization that enables people with intellectual disabilities to participate in organized sport events. In addition, a description of the intellectual disabilities, motor abilities, development of the motor abilities and physical activity for people with intellectual disabilities is given. The main purpose of the introduction is to get a whole insight of the people with intellectual disabilities and their main sports organization.

The discussion is focused on Special Olympics Football, different types of Special Olympics Football, the role and the importance of the coach, important parts and hints to make a training session, physical preparation, teaching technical and tactical football elements, with the purpose to educate and to give an idea to create meaningful and quality training process for other coaches. They should always seek more and different information from others. Also the discussion is focused on football rules, unified football and different ways how to involve people with intellectual disabilities in sport.

For making the pictures for teaching technical and tactical football elements I have used Tactics Manager 2.1.

KAZALO:

| | |
|---|----|
| 1 UVOD | 12 |
| 1.1 OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU | 12 |
| 1.2 ŠPORT IN ŠPORTNA AKTIVNOST OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU | 15 |
| 1.3.1 ZGODOVINA SPECIALNE OLIMPIADE..... | 16 |
| 1.3.2 POMEN SPECIALNE OLIMPIADE..... | 16 |
| 1.3.3 KDO JE LAHKO ČLAN SPECIALNE OLIMPIADE? | 17 |
| 1.3.4 URADNA ŠPORTNA PRAVILA SPECIALNE OLIMPIADE | 17 |
| 1.3.5 RAZVRŠČANJE PRI SPECIALNI OLIMPIADI | 17 |
| 1.4 SPECIALNA OLIMPIADA SLOVENIJE | 18 |
| 1.5.1 GIBALNE SPOSOBNOSTI OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU IN NJIHOV RAZVOJ | 20 |
| 2 METODA DELA | 22 |
| 2.1 PRIPOMOČKI ZA IZDELAVO | 22 |
| 3. RAZPRAVA | 23 |
| 3.1 NOGOMET SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE | 23 |
| 3.2 RAZVRŠČANJE PRI NOGOMETU SPECIALNE OLIMPIADE..... | 23 |
| 3.2.1. RAZVRŠČANJE EKIP PO SPOLU | 24 |
| 3.2.2. RAZVRŠČANJE EKIP PO STAROSTI..... | 24 |
| 3.2.3. RAZVRŠČANJE EKIP PO SPOSOBNOSTIH | 24 |
| 3.3 RAZVRŠČANJE PRI NOGOMETU SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE IN NAČIN TEKMOVANJA..... | 25 |
| 3.4 TRENER PRI NOGOMETU SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE | 26 |
| 3.4.1 NAČIN UČENJA | 26 |
| 3.4.2 UPORABA UČNIH METOD | 27 |
| 3.4.3 ZNAČILNOSTI NEKATERIH MOTENJ ŠPORTNIKOV..... | 28 |
| 3.4.4 KOMUNIKACIJA TRENER - ŠPORTNIK | 29 |
| 3.4.5 TIPIČNI VEDENJSKI VZORCI IN POMOČ TRENERJEM ZA SOOČANJE Z NJIMI..... | 30 |
| 3.4.6 POPRAVLJANJE IN ODPRAVLJANJE NAPAK | 31 |

| | |
|--|----|
| 3.4.7 DELO S TEŽAVNIMI ŠPORTNIKI | 32 |
| 3.4.8 TRENER KOT MOTIVATOR | 32 |
| 3.4.9 RAZVIJANJE ŠPORTNIKOVE SAMOZAVESTI..... | 33 |
| 3.4.10 DOŽIVLJANJE ZMAGE IN PORAZA..... | 33 |
| 3.4.11 TRENER PRI EKIPNIH ŠPORTIH..... | 33 |
| 3.4.12 NAPOTKI ZA SESTAVO VARNEGA TRENINGA | 35 |
| 3.4.13 PRAVILNA NOGOMETNA OPREMA..... | 36 |
| 3.4.14 SESTAVNI DELI TRENINGA | 37 |
| 3.4.14.1 OGREVANJE | 37 |
| 3.4.14.2 RAZTEZANJE..... | 38 |
| 3.4.15 UPORABA PLIOMETRIČNIH VAJ..... | 43 |
| 3.4.15.1 TEKAŠKE VAJE..... | 44 |
| 3.4.16 KONDICIJSKA PRIPRAVA ŠPORTNIKA..... | 44 |
| 3.4.16.1 AEROBNA ŠPORTNA AKTIVNOST | 44 |
| 3.4.16.2 ANAEROBNA ŠPORTNA AKTIVNOST..... | 45 |
| 3.4.17 RAZVOJ MOČI PRI NOGOMETU | 45 |
| 3.5 UČENJE TEHNIČNIH IN TAKTIČNIH ELEMENTOV NOGOMETA..... | 47 |
| 3.5.1 LEGENDA OPREME IN ZNAKOV UPORABLJENIH NA SLIKAH S PROGRAMOM TACTICS MANAGER 2.1 | 47 |
| 3.5.2 UČENJE VODENJA ŽOGE | 47 |
| 3.5.2.1 VAJE VODENJA ŽOGE | 48 |
| 3.5.3 UČENJE UDARJANJA ŽOGE..... | 51 |
| 3.5.3.1 UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM DELOM STOPALA/NARTOM..... | 51 |
| 3.5.3.2 UDARJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA | 52 |
| 3.5.3.3 UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA | 52 |
| 3.5.3.4 UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM ZUNANJIM DELOM STOPALA | 53 |
| 3.5.3.5 UDARJANJE ŽOGE Z GLAVO | 53 |
| 3.5.3.6 VAJE UDARJANJA ŽOGE | 54 |
| 3.5.4 UČENJE ZAUSTAVLJANJA ŽOGE..... | 57 |
| 3.5.4.1 ZAUSTAVLJANJE PO NAČELU AMORTIZACIJE | 58 |

| | |
|---|----|
| 3.5.4.2 ZAUSTAVLJANJE ŽOGE PO NAČELU POSTAVLJANJA ZAPREKE..... | 60 |
| 3.5.4.3 VAJE ZAUSTAVLJANJA ŽOGE..... | 62 |
| 3.5.5 UČENJE VARANJA..... | 64 |
| 3.5.5.1 VARANJE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA ALI S »KOŠENJEM«..... | 64 |
| 3.5.5.2 VARANJE Z ZUNANJIM DELOM STOPALA..... | 65 |
| 3.5.5.3 VARANJE Z OBRATOM | 65 |
| 3.5.5.4 VARANJE Z ZAUSTAVLJANJEM ŽOGE..... | 66 |
| 3.5.5.5 NAPAKE PRI VARANJU..... | 67 |
| 3.5.5.6 VAJE VARANJA | 67 |
| 3.5.6 UČENJE ODVZEMANJA ŽOGE | 68 |
| 3.5.6.1 OSNOVNO ODVZEMANJE | 69 |
| 3.5.6.2 ODVZEMANJE Z ODRIVANJEM..... | 69 |
| 3.5.6.3 ODVZEMANJE S PODRSAVANJEM..... | 70 |
| 3.5.6.4 NAPAKE PRI ODVZEMANJU | 71 |
| 3.5.6.5 VAJE ODVZEMANJA..... | 71 |
| 3.5.7 TEHNIKA VRATARJA..... | 73 |
| 3.5.7.1 OSNOVNI POLOŽAJ VRATARJA..... | 73 |
| 3.5.7.2 LOVLJENJE ŽOGE..... | 74 |
| 3.5.7.3 BOKSANJE ŽOGE..... | 76 |
| 3.5.7.4 METANJE ŽOGE..... | 76 |
| 3.5.7.5 METANJE..... | 76 |
| 3.5.7.6 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE | 77 |
| 3.5.7.7 VAJE ZA VRATARJA | 78 |
| 3.5.8 UČENJE RAZUMEVANJA IGRE - TAKTIKA | 79 |
| 3.5.8.1 SISTEM IGRE | 80 |
| 3.5.8.2 TAKTIKA V OBRAMBI..... | 81 |
| 3.5.8.3 TAKTIKA V NAPADU..... | 83 |
| 3.5.8.4 PREHOD IZ OBRAMBE V NAPAD IN NASPROTNO | 84 |
| 3.6 ELEMENTI NOGOMETA..... | 85 |
| 3.7 UNIFIED NOGOMET (ZDRUŽENI NOGOMET)..... | 85 |

| | |
|--|-----|
| 3.7.1 PRAVILA UNIFIED NOGOMETA | 86 |
| 3.7.2 VKLJUČEVANJE PO STAROSTI IN SPOSOBNOSTIH..... | 86 |
| 3.7.3 NAPOTKI ZA TRENERJE UNIFIED NOGOMETA..... | 87 |
| 3.7.4 UNIFIED NOGOMET V SLOVENIJI | 88 |
| 3.8 NOGOMETNA PRAVILA SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE..... | 89 |
| 3.8.1 OPIS PRAVIL SPECIALNE OLIMPIADE, DOPOLNJNIH S PRAVILI FIFE IN FIFE FUTSAL..... | 90 |
| 3.9 OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU KOT SODELAVCI V ŠPORTU | 101 |
| 3.9.1 ŠPORTNIK KOT POMOČNIK TRENERJA | 101 |
| 4 SKLEP..... | 103 |
| 5 VIRI..... | 105 |
| 5.1 VIRI SLIK | 109 |
| 5.2 VIRI TABEL | 116 |

KAZALO SLIK:

| | |
|---|----|
| Slika 1. Logotip Specialne olimpiade Slovenije | 18 |
| <i>Slika 2.</i> Primer nogometnih čevljev za naravno travo..... | 36 |
| Slika 3. Primer nogometnih čevljev za dvorano | 36 |
| Slika 4. Primer nogometnih čevljev za umetno travo | 36 |
| Slika 5. Ustrezna oprema za trening..... | 36 |
| <i>Slika 6.</i> Uporaba golenskih ščitnikov | 36 |
| Slika 7. Vaja izboljšanja osnovnih tehničnih elementov..... | 38 |
| Slika 8. Igra »Pepček«..... | 38 |
| <i>Slika 9.</i> Primer dinamičnega raztezanja –zamahovanje z nogo naprej..... | 39 |
| <i>Slika 10.</i> Primer statičnega raztezanja-zadnja stegenska mišica | 39 |
| <i>Slika 11.</i> Nepravilno raztezanje mečne mišice | 40 |
| <i>Slika 12.</i> Pravilno raztezanje mečne mišice | 40 |
| <i>Slika 13.</i> Nepravilen položaj hrbta..... | 40 |
| <i>Slika 14.</i> Pravilen položaj hrbta..... | 40 |
| <i>Slika 15.</i> Raztezanje mišic prsnega koša in ramenskega obroča..... | 40 |
| <i>Slika 16.</i> Pomoč pri raztezanju za dosego maksimalnega učinka | 40 |
| <i>Slika 17.</i> Raztezanje mišic rok in ramenskega obroča | 41 |
| <i>Slika 18.</i> Raztezanje mišic rok in ramenskega obroča | 41 |
| <i>Slika 19.</i> Bočno raztezanje mišic trupa | 41 |
| <i>Slika 20.</i> Bočno raztezanje v paru | 41 |
| <i>Slika 21.</i> Raztezanje iztegovalk trupa in upogibalk kolena (zadnja stegenska mišica)..... | 42 |
| <i>Slika 22.</i> Raztezanje upogibalk kolena v paru..... | 42 |
| <i>Slika 23.</i> Raztezanje iztegovalk kolena | 42 |
| <i>Slika 24.</i> Raztezanje upogibalk kolka in iztegovalk kolena | 42 |
| <i>Slika 25.</i> Raztezanje primikalk nog in upogibalk kolena | 42 |
| <i>Slika 26.</i> Raztezanje iztegovalk trupa in upogibalk kolena v paru..... | 42 |
| <i>Slika 27.</i> Raztezanje upogibalk kolena in primikalk leve noge..... | 43 |
| <i>Slika 28.</i> Raztezanje iztegovalk stopala (mečna mišica)..... | 43 |
| <i>Slika 29.</i> Skoki čez ovire | 44 |
| <i>Slika 30.</i> Skoki na ovire..... | 44 |
| <i>Slika 31.</i> »Samokolnica« | 46 |
| <i>Slika 32.</i> Nošenje partnerjev..... | 46 |
| Slika 33. Vodenje s SDS/z nartom | 48 |
| <i>Slika 34.</i> Vodenje žoge v trojkah z menjavo mest | 49 |
| <i>Slika 35.</i> Vodenje žoge v petorkah z menjavo mest..... | 49 |
| <i>Slika 36.</i> Vodenje žoge med klobučki in strel na vrata | 49 |
| <i>Slika 37.</i> Vodenje žoge v paru in podaja žoge soigralcu..... | 49 |

| | |
|--|----|
| Slika 38. Vodenje žoge z varanjem | 50 |
| Slika 39. Udarjanje na vrata po podaji trenerja napadalcu | 50 |
| Slika 40. Udarjanje z nartom | 51 |
| Slika 41. Udarjanje z notranjim delom stopala | 52 |
| Slika 42. Udarjanje s sprednjim notranjim delom stopala | 53 |
| Slika 43. Udarjanje z glavo | 54 |
| Slika 44. Udarjanje žoge partnerju iz vodenja | 54 |
| <i>Slika 45.</i> Udarjanje žoge diagonalno s SZDS v klop | 55 |
| <i>Slika 46.</i> Udarjanje žoge v trikotniku z menjavo mest | 55 |
| <i>Slika 47.</i> Udarjanje žoge partnerju s SNDS po podaji levo ali desno | 55 |
| <i>Slika 48.</i> Udarjanje žoge partnerju z ali brez zaustavljanja | 55 |
| <i>Slika 49.</i> Udarjanje žoge skozi več zaporedno postavljenih ovir | 55 |
| Slika 50. Udarjanje žoge v označen prostor | 55 |
| <i>Slika 51.</i> Udarjanje žoge na vrata iz vodenja po podaji partnerja z menjavo mest | 56 |
| Slika 52. Udarjanje žoge po vodenju diagonalno na vrata (SNDS, SZDS) | 56 |
| Slika 53. Igra 2:1 | 57 |
| Slika 54. Igra 2:1 z menjavo mest | 57 |
| Slika 55. Zaustavljanje žoge z nartom po načelu amortizacije | 58 |
| Slika 56. Zaustavljanje s prsmi po načelu amortizacije | 59 |
| Slika 57. Zaustavljanje s podplatom po načelu postavljanja zapreke | 60 |
| Slika 58. Zaustavljanje z notranjim delom stopala po načelu postavljanja zapreke | 61 |
| Slika 59. Zaustavljanje s prsmi po načelu postavljanja zapreke | 61 |
| <i>Slika 60.</i> Zaustavljanje žoge v koloni z menjavo mest. | 62 |
| Slika 61. Zaustavljanje žoge v smer gibanja s podajo in vračanjem nazaj na začetno mesto .. | 62 |
| Slika 62. Zaustavljanje žoge po dvojni podaji z udarcem na vrata | 63 |
| Slika 63. Zaustavljanje žoge z varanjem po podaji soigralca z udarcem na vrata | 63 |
| Slika 64. Igra 2 + 4:4 | 63 |
| Slika 65. Varanje z notranjim delom stopala ali »s košenjem« | 64 |
| Slika 66. Varanje z zunanjim delom stopala | 65 |
| Slika 67. Varanje z obratom | 66 |
| Slika 68. Varanje z zaustavljanjem žoge s podplatom in spremembo smeri gibanja | 66 |
| Slika 69. Varanje stožcev postavljenih prosto po prostoru | 67 |
| Slika 70. Varanje stožca po vodenju s podajo v četvorkah z menjavo mest | 68 |
| Slika 71. Varanje partnerja z menjavo mest | 68 |
| Slika 72. Igra 1:1 z udarcem na vrata | 68 |
| Slika 73. Osnovno odvezemanje z notranjim delom stopala | 69 |
| Slika 74. Odvezemanje z odrivanjem | 70 |
| Slika 75. Odvezemanje s podrsavanjem | 70 |

| | |
|---|----|
| Slika 76. Osnovno odvezemanje po teku z udarcem po žogi..... | 71 |
| Slika 77. Odvezemanje v trojkah s skokom pred igralca | 71 |
| Slika 78. Odvezemanje žoge v trojkah..... | 72 |
| Slika 79. »Klicanje števil« | 72 |
| Slika 80. Igra 1:1 po podaji trenerja | 73 |
| Slika 81. Osnovni položaj vratarja | 74 |
| Slika 82. Lovljenje nizkih žog..... | 74 |
| Slika 83. »Košarica« nad višino pasu..... | 75 |
| Slika 84. Lovljenje nad višino pasu. | 75 |
| Slika 85. »Košarica« pod višino pasu | 75 |
| Slika 86. Lovljenje pod višino pasu | 75 |
| Slika 87. Postavitev rok pri boksanju | 76 |
| Slika 88. Metanje pri branjenju visokih žog | 77 |
| Slika 89. Metanje pri branjenju nizkih žog | 77 |
| Slika 90. Gibanje med vratnicama s podajanjem z roko ali nogo | 78 |
| Slika 91. Branjenje po udarjanj žoge soigralcev v koloni..... | 78 |
| Slika 92. Metanje ali udarjanje žoge soigralcem na različni razdalji..... | 78 |
| Slika 93. Zadevanje objektov na različni razdalji | 78 |
| Slika 94. Branjenje z metanjem ali udarjanjem soigralcu v protinapad..... | 79 |
| Slika 95. Postavitev v »karo« | 80 |
| Slika 96. Postavitev v »pravokotnik«..... | 80 |
| Slika 97. Gibanje igralcev pri varovanju..... | 82 |
| Slika 98. Postavitev igralcev pri varovanju..... | 82 |
| Slika 99. Gibanje igralcev pri medsebojnem nadomeščanju..... | 83 |
| Slika 100. Postavitev igralcev pri medsebojnem nadomeščanju..... | 83 |
| Slika 101. Menjava mest s križanjem po podaji v globino | 84 |
| Slika 102. Menjava mest s križanjem in prevzemanjem žoge | 84 |
| Slika 103. Tekma v združenem nogometu | 89 |
| Slika 104. Velikosti igrišča pri nogometu s 5-člansko ekipo | 90 |
| Slika 105. Prikaz žoge v igri in zunaj igre | 94 |
| Slika 106. Postavitev žoge pri indirektnemu prostemu udarcu za ekipo v napadu v vratarjevem prostoru..... | 96 |
| Slika 107. Pravilna postavitev igralcev in sodnikov pri izvajanju kazenskih udarcev za določitev končnega rezultata pri neodločenem izidu | 98 |
| Slika 108. Pravilna postavitev žoge za izvedbo udarca iz kota..... | 99 |

KAZALO TABEL:

| | |
|--|----|
| Tabela 1 Klasifikacija oseb z motnjami v duševnem razvoju | 13 |
| Tabela 2 Prikaz motenj, značilnosti in predlogov za izboljšanje učenja..... | 28 |
| Tabela 3 Povzetek tipičnih vedenjskih vzorcev in nasveti za soočanje z njimi | 30 |
| Tabela 4 Razlaga opreme in znakov. | 47 |

1 UVOD

Osebe s posebnimi potrebami v sklopu Specialne olimpiade tekmujejo v številnih športih, med katerimi je tudi nogomet. Je najbolj popularna igra, ki se igra skoraj v vseh državah sveta. Igrajo ga lahko dekleta in fantje, ženske in moški vseh starosti in sposobnosti. Za uživanje v igri je potrebno imeti le nekaj preprostih pripomočkov. Uporabljajo se preprosta in prilagojena pravila (Football, 2014).

Nogomet Specialne olimpiade se je začel igrati leta 1986 in od takrat je število nogometašev v nenehni rasti. Danes imamo na področju nogometa registriranih okrog pol milijona tekmovalcev, 133.000 igralcev in 6525 trenerjev (Krogulec, 2014).

Leta 2011 je na vseh nogometnih tekmovanjih sodelovalo več kot 350.000 tekmovalcev. 200 programov Specialne olimpiade je organiziralo nogometna tekmovanja. V letu 2010 pa je prvič Specialna olimpiada priredila dogodek z imenom Unity Cup, ki je na nogometnem igrišču združil nogometaše z motnjami v duševnem razvoju, nogometne legende in znane osebnosti. Pomešani med seboj so odigrali nogometno tekmo (Unity Cup Marks Start Of A Journey, 2014).

To samo priča o ogromnem vplivu in razsežnostih nogometa. Specialna olimpiada zato teži k napredku in boljšemu uveljavljanju nogometa ter s tem k večji zavesti družbe in prepoznavnosti Specialne olimpiade.

Z večanjem števila nogometašev se posledično povečuje potreba po osebah, ki bi OMDR omogočile ukvarjanje z nogometom. Zato so v nadaljevanju predstavljene ključne stvari kot pomoč trenerjem in vsem ostalim, ki se želijo seznaniti in ukvarjati z nogometom Specialne olimpiade. Trenerji nogometa in vsi ostali s to željo morajo dobiti celosten vpogled v svet OMDR, v njihove značilnosti, sposobnosti in prav tako v krovno organizacijo, njeno zgodovino in poslanstvo, ki športno udejstvovanje OMDR tudi omogoča.

Zavedati se moramo, da je v nekaterih pogledih svet OMDR različen od sveta oseb brez motenj v duševnem razvoju zato so v nadaljevanju predstavljeni tudi različni specifični načini dela, ki lahko trenerju služijo kot opora pri delu in prilagajanju dela sposobnostim športnikov. Še posebej je pri takšni populaciji pomembno opazovanje in prilagoditev načina dela vsakemu posebej, zato naj napotki učenja elementov nogometa in napotki trenerjem za ravnanje z OMDR predstavljeni v diplomski nalogi služijo le kot pomoč ali opora. Vsak trener se mora nenehno izobraževati in iskati načine, kako približati šport ostalim ter jih postopoma pripeljati do najkompleksnejše oblike nogometa in to je nogometna igra.

1.1 OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Za vse, ki se želijo ukvarjati z OMDR, je pomembno, da se najprej spoznajo s to populacijo.

Osebe s posebnimi potrebami so po zakonu opredeljene v 2. členu Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 3/2007 – uradno prečiščeno besedilo, med katere spadajo osebe z motnjami v duševnem razvoju. Prav tako sem spadajo še:

- osebe z govorno-jezikovnimi motnjami,
- slepi in slabovidni,

- gluhi in naglušni,
- gibalno ovirane osebe,
- osebe s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- osebe s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo izvajanje programov z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe oziroma posebne programe.

V današnjem času je moč zaslediti veliko različnih izrazov za poimenovanje oseb z motnjami v duševnem razvoju (OMDR). Najpogostejši med njimi so mentalna zaostalost, duševna zaostalost, mentalna prizadetost, mentalna retardacija in motnje pri učenju (Atlas, 2007, str. 19).

Skozi čas je mogoče zaslediti različna izhodišča, iz katerih se oblikujejo definicije, kdo OMDR so. Ameriško združenje za osebe z motnjo v duševnem razvoju (AAMR) je motnjo v duševnem razvoju klasificirala po intelektualni sposobnosti posameznika (Eichstaedt in Lavay, 1992, str. 5).

Tabela 1

Klasifikacija oseb z motnjami v duševnem razvoju (Eichstaedt in Lavay, 1992, str. 5).

| | AAMR (1983)* (IQ) | DSM-III-R (1987)* (IQ) | ICD-9(1980)* (IQ) |
|---------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| LAHKA | od 50-55 do 70 | 50-70 | 50-70 |
| ZMERNNA | od 35-40 do 50-55 | 25-49 | 25-49 |
| TEŽJA | od 20-25 do 35-40 | 20-34 | 20-34 |
| TEŽKA | pod 20-25 | pod 20 | pod 20 |

Legenda:

* AAMR. American Association on Mental Retardation

* DSM-III-R. Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders – Revised

* ICD-9. International Classification of Diseases World Health Organization

Tabela 1 prikazuje razvrščanje oseb z motnjami v duševnem razvoju na podlagi inteligenčnega kvocienta, ki sta jo leta 1990 sestavila J. R. Patton in E. A. Polloway.

Značilnost OMDR je znižana sposobnost učenja in hkrati vedenja v vseh obdobjih razvoja. Te se izražajo v pojmovnih, socialnih in praktičnih spretnostih prilagajanja. Uspešnost prilagajanja in razvoja OMDR je odvisna od nivoja motnje (funkcioniranje in razvitost možganov), ustrezne in pravočasne diagnostike in ustrezne obravnave. Pomembna dejavnika sta prav tako družba in okolje, katerih naloga je sprejemanje in ustvarjanje primernih pogojev za OMDR v širšo skupnost (Bratož, 2004, str. 12).

Motnja v duševnem razvoju (v nadaljevanju MDR) je lahko posledica številnih vzrokov v času nosečnosti, ki so lahko zunanji in notranji. Med zunanje dejavnike spadajo zastrupitve, prehrana, okolje in infekcije. Med notranje pa spadajo poškodbe osrednjega živčnega sistema, kromosomske in genetske nepravilnosti. Množica vzrokov pa še vedno ostaja velika neznanka (Motnje v duševnem razvoju, 2015).

Ohranja in uporablja se poimenovanje OMDR za? lažje, zmerne, težje in težke motnje v duševnem razvoju. Takšno poimenovanje se uporablja tudi v Sloveniji:

- **OSEBE Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

So sposobne izvajati številne osnovne naloge, pri bolj zahtevnih pa se pojavijo težave pri

zadovoljevanju potreb okolice. Pogost je pojav umikanja, bežanja od nalog, kar je posledica občutka negotovosti, manjvrednosti in neuspeha. Zato so pri težjih problemskih situacijah odvisni od pomoči drugih (Motnje v duševnem razvoju, 2015).

Odstopanja se pojavijo na področju govora, vidnega zaznavanja, skromnega števila predstav, kratkega in šibkega pomnjenja, kratkotrajne pozornosti ... Na področju gibalnih sposobnosti razvoj poteka brez posebnih težav (izjema dodatna gibalna oviranost osebe) (Napačna prepričanja o osebah z motnjo v duševnem razvoju in ustrezna prepričanja, 2014).

Lačen (2001, str. 12-13) lažjo motnjo v duševnem razvoju uvršča v nivo občasne pomoči, kar pomeni, da se pomoč nudi po potrebi, da je kratkotrajna, v konkretnih življenjskih situacijah. Lahko se izvaja v rednih in specializiranih ustanovah. V odraslosti so načeloma te osebe avtonomne na vseh adaptivnih področjih in ob ustreznem šolanju in vzgoji se lahko usposobijo za enostavna poklicna dela.

• **OSEBE Z ZMerno MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

Ob ustrezni podpori okolja se lahko te osebe naučijo enostavnega sporazumevanja. S tem sporočajo svoje potrebe in želje. Lahko pridobijo sposobnosti opravljanja preprostih opravil, kot so skrb zase, osnovno varovanje zdravja, varnosti. Naučijo se lahko osnov branja in računanja. Po pravilu kasneje shodijo, slabša je motorika gibanja. Moteno je zlasti gibanje rok. Nekatere osebe so lahko pasivne ali hiperaktivne. Pri zahtevnejših nalogah zahtevajo veliko motivacije (Motnja v duševnem razvoju, 2014).

Po Lačnu (2001, str. 12-13) zmerna motnja sovpada z nivojem omejene pomoči. Pomoč je dokaj nenehna v določenem časovnem obdobju. Izvaja se le v specializiranih ustanovah, izjemoma v rednih ustanovah z individualiziranim programom. Na več področjih so osebe delno samostojne, na specifičnih celo popolnoma.

• **OSEBE S TEŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

Osnove besedne komunikacije, elementi osnovnih higienskih navad in navad s področja skrbi za samega sebe se lahko osvojijo. S tem je osebam omogočena določena stopnja socializacije. Motena je fina motorika, delno so razvite psihične funkcije in sposobnosti učenja (Motnja v duševnem razvoju, 2014).

Lačen (2001, str. 12-13) zanje opredeljuje obsežen nivo pomoči, saj je ta stalna in ni časovno omejena. Obsežna pomoč se izvaja le v specializiranih ustanovah. Osebe lahko postanejo le delno samostojne na posameznih področjih. Ohrani pa se potreba po stalni pomoči.

• **OSEBE S TEŽKO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

Pri osebah s takšno stopnjo motnje sta prisotna nizek nivo intelektualnega razvoja in gibalna oškodovanost zaznavanja. Zaradi teh dejavnikov je pri osebah s težko motnjo v duševnem razvoju prisotna motorična oviranost, slepota in različne druge težave. Prav tako so pogosto prisotne neželene oblike vedenja (neodzivnost ...). Osebe kažejo osnovne čustvene in motorične reakcije, lahko osvojijo elemente gibalnega razvoja, nekatere govora in komunikacije, kar lahko pripelje do določene ravni samostojnosti v obdobju odraslosti pri izvajanju elementov najpreprostejših veščin in navad (Napačna/neustrezna prepričanja o osebah z motnjo v duševnem razvoju in ustrezna prepričanja, 2014).

Osebe s težko motnjo v duševnem razvoju bodo v vseh situacijah, skozi celotno življenje potrebovale pomoč. V glavnem le v zelo specializiranih ustanovah (zavodi, centri ...) (Lačen, 2001, str. 12).

1.2 ŠPORT IN ŠPORTNA AKTIVNOST OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

V današnjem času se vedno bolj izpostavlja pozitivne učinke športne aktivnosti na človekovo telesno in duševno življenje. Ukvarjanje s športnimi aktivnostmi je enkratno sredstvo za boj proti posledicam hitrega življenjskega tempa, ki so debelost, neaktivnost, bolezni srca in ožilja, utrujenost, stres, osteoporoza, depresija, starostni diabetes, nekatere oblike raka, invalidnost in mnoge druge. Vedno več ljudi se v prostem času predaja ukvarjanju s športom in v aktivnosti vključujejo tudi svoje otroke, ki ravno v tem obdobju v največji meri potrebujejo vodenje in s tem oblikovanje navad za poznejše življenje. Z vključevanjem v športne aktivnosti pridobijo ravno to (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Prevečkrat so se pozitivni učinki športne aktivnosti na populacijo OMDR zanemarjali. Gibanje in fizična aktivnost omogočita celosten razvoj vsakega posameznika na področju motorike, zaznavanja in odzivanja. To so dokazale tudi raziskave, ki ugotavljajo izboljšanje gibalnih sposobnosti in rasti, fine motorike in zdravja celotnega telesa OMDR pri uporabi sistematičnih programov vadbe. OMDR se tako lažje soočajo z vsakodnevnimi opravili, kot so skrb samega zase, službene obveznosti in mnoge druge. Izboljšanje na področju odzivanja in reševanja enostavnih ali zahtevnejših športnih in družbenih problemov vpliva na pozitivno samopodobo. Z razumevanjem in poznavanjem pravil športa in iger se lahko OMDR vključujejo v športne aktivnosti v vlogi gledalca ali sodelujočega (Eichstaedt in Lavay, 1992, str. 146-147).

Pomembno je, da na podlagi posameznikovih zmožnosti izberemo primerno športno aktivnost. Čeprav športna aktivnost velja kot sredstvo za popestritev prostega časa, se moramo zavedati, da s športno vadbo uresničujemo določene cilje in namene, ki smo si jih zastavili. Vadeči se morajo razvijati in učiti ob sproščnem vzdušju (Šolar, 2003, str. 25).

Pri izboru dejavnosti in načinu prilagoditve moramo biti pozorni predvsem na to (Vute, 1999, str. 40):

- kakšno vrsto motnje v razvoju oziroma prizadetosti ima vadeči,
- na katere sekundarne značilnosti (lomljive kosti, vrtoglavica ...) moramo biti pozorni,
- ali je motnja progresivna ali neprogresivna,
- kateri del telesa je prizadet in koliko ga je možno krepiti,
- ali vključevanje vadečega v športne aktivnosti poslabšuje njegovo stanje.

Izrednega pomena za OMDR je igra na vseh področjih in v vseh okoljih. Pri igri velikokrat OMDR šele zares oživi, saj se takrat dogaja veliko stvari, ki vadečega sprostijo, veselijo in se pri tem tudi veliko nauči. Zato mora imeti OMDR vedno dovolj možnosti. Prav tako mora imeti dovolj možnosti za izražanje lastnih čustev veselja, žalosti, jeze, možnosti izkazovanja lastnih potreb, želja, interesov in možnosti, da se zaveda tudi svojega nepravilnega ali neustreznega ravnanja. Zanj morajo veljati pravila, kot za ostale udeležence (Navodila h kurikulu za vrtnice v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke, 2003, str. 18).

1.3 SPECIALNA OLIMPIADA

»Dovolite mi zmagati, če pa ne morem zmagati, naj bom pogumen v svojem poskusu.« Geslo je izrekla Eunice Kennedy Shriver na 1. Mednarodnih igrah Specialne olimpiade leta 1968. Odtlej ga izrekajo športniki na vseh tekmovanjih Specialne olimpijade po svetu. Geslo izraža idejo, da si vsak športnik prizadeva doseči svojo osebno zmago in da je že sam poizkus zmaga (Princes, 1997, str. 9).

Specialna olimpiada združuje osebe z motnjami v duševnem razvoju, njihove družine in različne programe. Postala je veliko več kot le program namenjen športu. Združuje športne, socialne in kulturne aktivnosti. Organizacija je postala način življenja OMDR po celem svetu. (Spoznajte nas, 2014).

Specialna olimpijada je največja športna organizacija za otroke in odrasle z motnjami v duševnem razvoju. Omogoča udejstvovanje v športu in različna športna tekmovanja skozi celotno leto za več kot 4.2 milijona ljudi v več kot 170 državah. Tekmovanja se odvijajo vsak dan na lokalni, državni in mednarodni ravni. Skupno se skozi celotno leto organizira več kot 70.000(?) prireditev in tekmovanj (Special Olympics, 2014).

Poznamo letne in zimske igre Specialne olimpijade. Na svetovni ravni, ki je tudi največja športna prireditev na tem področju, se igre odvijajo vsaki dve leti (Special Olympics, 2014).

1.3.1 ZGODOVINA SPECIALNE OLIMPIADE

Skozi celotno zgodovino je veljalo mnenje, da je za OMDR bolje, da se jih pusti pri miru in se jih obvaruje pred športno aktivnostjo. Zato je bila ta populacija vedno zapostavljena. Vendar je leta 1962 Eunice Kennedy Shriver organizirala športni tabor (Camp Shriver) za ljudi z motnjami v duševnem razvoju. Tabor je bil zasnovan z idejo, da OMDR omogoči ukvarjanje s športom in tekmovanje na področju športa. Tako je bila organizirana prva letna Specialna olimpijada v Chicagu leta 1968, na pobudo učiteljice športne vzgoje Anne McGlone Burke. Na začetku je hotela le za trenutek pričarati vzdušje Olimpijskih iger. Ta ideja pa se je razširila na celoten svet. Istega leta (1968) so se gibanju v ZDA pridružile še Francija, Anglija, Belgija in Švica. Razlog za takšno hitro širjenje ideje je vse večje zanimanje za problematiko OMDR (History of Special Olympics, 2014).

Tako je Specialna olimpiada postala mednarodno gibanje, v katerem so tekmovalci z MDR trenirani in so vodeni s strani tisoč prostovoljcev. Nobena oseba ni tako bolna, da se ne bi mogla udeležiti Specialne olimpiade. Vsakdo tekmuje v skladu s svojimi sposobnostmi. Danes je v svetovno gibanje Specialne olimpijade vključenih že prek 200 programov iz 170 držav sveta, ki so združene v sedem regij. Specialna olimpijada Slovenije spada pod evro-azijsko območje (Special Olympics, 2014).

1.3.2 POMEN SPECIALNE OLIMPIADE

Gibanje specialne olimpijade je svetovni program opredeljen kot poseben športni in kulturni program za OMDR. Skozi gibanje Specialne olimpijade vidimo in ugotavljamo vedno večje zmožnosti in uspehe OMDR, kar zagotovo odpira poglede širši javnosti o človeškem potencialu (Cakiči, Križnar, Vajs, 2011, str. 6).

Lačen (2001, str. 51) pravi, da je osnovna ideja Specialne olimpiade zagotoviti OMDR:

- kvalitetno in zdravo življenje,
- redno športno vadbo,
- tekmovanja na katerih se tekmovalci pomerijo z ostalimi enakih sposobnosti in imajo tako enake možnosti za zmago,
- socializacijo,
- koristno zapolnitev prostega časa,
- ozaveščanje javnosti o MDR.

Sreča, pogum OMDR in premagovanje demografskih, političnih, spolnih, nacionalnih, rasnih, verskih, starostnih, osebnostnih in sposobnostnih ovir se kaže v ideji Specialne olimpijade (Lačen, 2001, str. 52)

Delitev uspeha s trenerji, prijatelji, z drugimi športniki Specialne olimpijade in družinskimi člani je velik in pomemben del (Cakiči, Križnar, Vajs, 2011, str. 6).

1.3.3 KDO JE LAHKO ČLAN SPECIALNE OLIMPIADE?

Član mora imeti:

- vsaj osem let (mlajši od osem let lahko trenirajo, vendar jim ni dovoljeno tekmovati)
- identifikacijo kot oseba z zmerno ali težjo motnjo v duševnem razvoju,
- upad kognitivnih sposobnosti, ugotovljen po standardnih testih,
- znaten problem pri učenju in pomnjenju, kar je posledica kognitivnega zaostanka in zahteva specialistično obravnavo,
- kombinirane motnje,
- Downov sindrom (Princes, 1997, str. 15).

1.3.4 URADNA ŠPORTNA PRAVILA SPECIALNE OLIMPIADE

Tekmovanja Specialne olimpijade potekajo v skladu s pravili. Pravila so napisana v povezavi z mednarodnimi oziroma nacionalnimi pravili za posamezen šport, kjer je to potrebno. Namen teh pravil je omogočiti enakopravno tekmovanje na vseh nivojih. Tako je potrebno za pravičen pristop k treningu in k tekmovanju poznati pravila posameznih športov in pravila Specialne olimpijade. Pravila se dopolnjujejo na vsaka štiri leta. Dopolnjuje jih mednarodni komite Specialne olimpiade. Spremembo ali dopolnilo pravil lahko predlaga vsak član komiteja (Princes, 1997, str. 18).

Pravila imajo pomembno nalogo, ker:

- ščitijo pravico tekmovalca, da tekmuje v pravičnih in enakopravnih pogojih,
- podpirajo celovitost svetovnega gibanja,
- poskrbijo za varno tekmovališče,
- ugotovijo najboljše normative,
- športniku pomagajo uživati (Princes, 1997, str. 18).

1.3.5 RAZVRŠČANJE PRI SPECIALNI OLIMPIADI

Tekmovalci se pri vsakem športu razvrščajo po starosti, spolu in sposobnostih. S tem športniki dobijo enake možnosti za prikaz svojih sposobnosti in zmago. Pri Specialni olimpiadi ne obstajajo svetovni rekordi, ker so vsi tekmovalci, najhitrejši ali najpočasnejši, obravnavani enako. Na vsakem nivoju vsi tekmovalci dobijo nagrado. V skupini je lahko

največ 8 športnikov in najmanj 3. Vendar se velikokrat zgodi, da število tekmovalcev v skupini ni v skladu s pravili. V takih primerih so možne prilagoditve (posvet s trenerji in organizatorji tekmovanja), ki zadostijo načelom Specialne olimpiade. Za prvo, drugo in tretje mesto so namenjene medalje, za mesta od četrtega do osmega mesta pa trakovi z oznako osvojenega mesta ali posebne medalje. Diskvalificirani tekmovalci zaradi odstopanja doseženega rezultata od prijavljenega dobijo medaljo za udeležbo na športni prireditvi. Diskvalificirani tekmovalci zaradi nešportnega vedenja pa niso deležni nobene medalje ali nagrade (Football Fact Sheet, 2014).

Razvrščanje v skupine oziroma po nivojih glede na posameznikove sposobnosti, poteka pri vseh športih Specialne olimpiade. Vsi športniki dobijo enak izhodiščni položaj in s tem možnost za prikaz svojih sposobnosti na največji ravni in potrditev s strani sotekmovalcev, soigralcev, trenerja, družine, prijateljev in konec koncev vseh navijačev (Football Fact Sheet, 2014).

1.4 SPECIALNA OLIMPIADA SLOVENIJE

Gibanje v sklopu Specialne olimpiade se je v Sloveniji začelo že leta 1990. Formalno pa je bila Specialna olimpiada Slovenije vključena v svetovno gibanje tri leta kasneje. V okviru Jugoslavije je slovenska ekipa leta 1990 sodelovala na evropskih igrah na Škotskem, leto dni kasneje pa se je ekipa prvič udeležila Svetovnih poletnih iger v Minneapolisu, v ZDA. Leta 1993 so slovenski tekmovalci, takrat že pod imenom formalno priznane slovenske organizacije, sodelovali na prvih Svetovnih zimskih igrah v Schladmingu ter se od omenjenega leta redno udeleževali iger, s katerih so slovenski tekmovalci prinašali številne medalje (Spoznajte nas, 2014).

Tekmovanja potekajo v 33 individualnih in ekipnih športih, v Sloveniji je razvitih 12: zimski športi: alpsko smučanje, smučarski tek in krpljanje ter poletni športi: plavanje, kolesarstvo, atletika, košarka, nogomet, namizni tenis, balinanje in judo (Spoznajte nas, 2014).

Program MATP (Motor Activities Training Program) je namenjen osebam z najtežjo motnjo v duševnem razvoju. Tekmovalci se vsako leto pomerijo na regijskih igrah in MATP regijskih igrah, turnirjih v posameznih športih, državnih MATP igrah in državnih igrah Specialne olimpijade (izmenjujejo se poletne in zimske) (Spoznajte nas, 2014).



Slika 1. Logotip Specialne olimpiade Slovenije (Zveza Sožitje, 2014).

Na Sliki 1 je prikazan logotip, ki ga uporablja Specialna olimpiada Slovenije na vseh tekmovanjih in predstavitev v sklopu le te.

1.5 GIBALNE SPOSOBNOSTI

Brez ustrezno razvitih gibalnih sposobnosti ni gibanja, posledično ni možnosti športnega udejstvovanja, niti ne igranja nogometa.

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za učinkovitost človekovih akcij in reakcij. Predstavljajo nekakšno skupno množico dejavnikov, ki določajo posameznikovo gibalno učinkovitost. V veliki meri so gibalne sposobnosti, prav tako kot druge človeške sposobnosti, prirojene in jih s primerno vadbo še dodatno izpopolnimo za še boljše delovanje. Zaradi različne dedne zasnove vseh gibalnih sposobnosti ni moč razviti do enake mere. Ene lahko razvijemo bolj kot druge (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002, str. 16).

Pistotnik, Pinter in Dolenc (2002, str. 17) pravijo, da v osnovi ločimo šest gibalnih sposobnosti, ki so hitrost, moč, preciznost, ravnotežje, gibljivost in koordinacija. Sposobnosti se ne izražajo vedno v enaki meri, ampak se delijo še na večje ali manjše število pojavnih oblik (npr. eksplozivna, repetitivna in statična moč), za katere je pomembna pravilna sestava vadbe.

1. HITROST

Je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času. Najpogosteje se pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba in hitrost izmeničnih gibov. Hitrost je ena izmed gibalnih sposobnosti, ki je v največji meri odvisna od dednega zapisa. V veliki meri je v povezavi z močjo, s koordinacijo in gibljivostjo (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2002, str. 19).

2. MOČ

Je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Mišična sila se razvija z mišičnim napenjanjem, ki ga delimo na statično in dinamično. Za ohranjanje različnih položajev telesa ali njegovih delov je pomembno statično napenjanje, medtem ko dinamično napenjanje skrbi za vsa gibanja telesa, pri izvedbi katerih je potrebno izzvati sproščanje in zaporedno krčenje mišic (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2002, str. 17).

3. PRECIZNOST

Preciznost opredeljujemo kot sposobnost določitve intenzivnosti in ustrezne smeri gibanja telesa ali objekta proti zelenemu cilju. Pomembna je pri športih, kot so nogomet ali košarka oz. pri športih, pri katerih je pomembno zadeti določen cilj. Hkrati pa tudi za športe, kot so smučanje in padalstvo, kjer je potrebno izvesti natančno gibanje v določeni smeri. Delež prirojenost je kar visok (80%). Rezultati lahko zelo nihajo, saj so odvisni od emocionalnega stanja posameznika (Videmšek, Berdajs, Karpljuk, 2003, str. 45-46).

4. RAVNOTEŽJE

Je sposobnost ohranjanja ali vzpostavljanja stabilnega položaja telesa v prostoru. Delimo ga na statično in dinamično ravnotežje. Pri statičnem gre za ohranjanje ravnotežja v mirovanju. Pri dinamičnem pa za ohranjanje ravnotežnega položaja v gibanju. Za ravnotežje skrbijo centralni ravnotežni organ v srednjem ušesu in ravnotežni center v malih možganih ter pomožni organi čutilo za vid, sluh, mišični receptorji ... (Pistotnik, 2003, str. 117).

5. GIBLJIVOST

Je sposobnost doseganja maksimalnih razponov gibov v sklepnih ali sklepnih sistemih posameznika. Gibljivost je značilen dejavnik za izražanje posameznih gibalnih sposobnosti na primer moči, hitrosti, koordinacije. Zato jo uvrščamo k pomembnejšim dejavnikom optimalne telesne pripravljenosti človeka. Stopnja prirojenosti je sorazmerno nizka. Z ustrežno vadbo večamo njen razpon in jo celo ohranimo v pozni starosti (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2002, str. 21).

6. KOORDINACIJA

Koordinacija je tista gibalna sposobnost, ki je najbolj značilna za posameznika. Je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje časovnih in prostorskih elementov gibanja. Odvisna je od delovanja osrednjega živčnega sistema in predvsem po načinu obdelave podatkov le tega ločimo šest pojavnih oblik koordinacije. Sem spadajo gibalna inteligenca, gibalna dojemljivost, gibalni transfer, ritmičnost gibanja, časovna usklajenost gibov in sposobnost koordinacije nog. Količnik prirojenosti ni natančno določen, vendar se predvideva, da je sorazmerno visok (okrog 80%) (Pistotnik, 2003, str. 77).

Pogostokrat je tudi vzdržljivost dana v sklop gibalnih sposobnosti, vendar sodi med funkcionalne sposobnosti zaradi odvisnosti od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema (Pistotnik, 2003, str. 17).

1.5.1 GIBALNE SPOSOBNOSTI OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU IN NJIHOV RAZVOJ

Gibalne sposobnosti v povezavi z ostalimi sposobnostmi (na primer kognitivnimi) so zelo pomembne pri izvajanju različnih športov. Prav tako pri nogometu. Pri nogometu Specialne olimpijade Slovenije igrajo OMDR z različnimi sposobnostmi. S tem je razpon kvalitete igre zelo velik med posameznimi ekipami.

Nižja gibalna zmogljivosti OMDR je posledica motenj v fini in grobi motoriki. Pri večini se primanjkljaj kaže v splošnem gibalnem razvoju, v funkcionalnih, gibalnih sposobnostih in zmogljivosti. Kvaliteta gibanja je neprimerna, tempo dela upočasnen in omejen. Moč, gibljivost, koordinacija, preciznost, hitrost in ravnotežje so manj razviti, predvsem zaradi motenj čutil, gibal in centralno-motoričnih motenj (Filipčič, 2009, str. 2-3).

Velikokrat se zaradi neuspehov pri gibalni dejavnosti pojavijo vedenjske in osebnostne težave (napadalnost, zaprtost, strah, trma in nemir). Poleg primarne motnje se lahko pojavi še sekundarna motnja, ki je lahko izražena kot večja lomljivost kosti, mišični krči, epileptični napadi, stranski učinki zdravil ... Tako so na primer osebe z Downovim sindromom nagnjene k srčnim boleznim (Filipčič, 2009, str. 2-3).

Pri gibalnem učenju OMDR se pojavljajo določene težave v različnih oblikah (Eichstaedt in Lavay, 1992), kot so:

- Potrebno je veliko časa, da osvojijo in utrdijo neko veščino. Bolj zapletena je veščina, težje jo osvojijo.
- Pri učenju se pojavlja veliko odvečnih gibov, ki jih je glede na čas prisotnosti težko odpraviti.
- Pojavlja se tudi hiper in hipoaktivnost mišičnega aparata.
- Napačno obremenjevanje mišic.
- Za izvedbo določene aktivnosti potrebujejo veliko prostora.

- Nivo gibljivosti je znižan.
- Velika poraba energije pri gibanju na začetku.

Prav zaradi teh težav je pomembno, da se zavedamo, da je ukvarjanje z OMDR zelo posebna naloga za vsakogar, ki se z njo sreča. To ugotavlja tudi Kremžar (1987, v Galeša, Jurešič, Jurgec in Kneževič, 1999), ki pravi, da OMDR učimo tistih aktivnosti, ki se jih ostali naučijo spontana oziroma zelo hitro. OMDR je potrebno pustiti dovolj časa za učenje in pridobivanje od osnovnih gibalnih navad do spretnosti ter veliko motivacije.

OMDR slabše razumejo navodila in naloge, slabo motorično planirajo, imajo počasnejše procesiranje in socializacijo. Težave v obdelavi pridobljenih informacij vplivajo na slabše razumevanje in sledenje različnim verbalnim in neverbalnim navodilom (Barič, 1998).

Pravilno delo in pomoč OMDR je po tem najbolj pomembna na začetku, saj drugače posameznik le nazaduje ali stagnira na določenem nivoju.

Lačen (2001, str. 49-51) ugotavlja, da se učenje ali usposabljanje otrok in mladostnikov z motnjami v duševnem razvoju začne na senzomotoričnem nivoju.

Če se lotimo nogometa, je zaznavanje prav tako pomemben dejavnik uspešnosti. Določitev razdalje in globine je pomembna pri različnih podajah, moči strela, lovljenju in zaustavljanju žoge. Koordinacija je slaba v smeri oko-noga. Velikokrat pride do precenitve stoječe ali gibajoče se žoge (Filipčič, 2009, str. 2).

Obvladovanje, povezovanje in kombiniranje naravnih oblik gibanj je pomembno pri veliko športih, tudi pri nogometu. OMDR, ki obvladajo veliko večino, imajo tudi višji nivo igranja nogometa. Zato je potrebno, da se OMDR z različnimi pripomočki in pestrimi igrami spodbuja h gibanju in s tem k napredku na drugih razvojnih področjih. Zelo zgodaj se lahko pojavi dvom v lastne gibalne sposobnosti in neustrezno zavedanje lastnega telesa, ki se lahko kaže kot težava v socialni integraciji. Gibalna dejavnost je pri tej populaciji v izraziti interakciji s kognitivnimi in čustven-socialnimi značilnostmi (Navodila h kurikulu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke, 2003, str. 16).

2 METODA DELA

Pri izdelavi diplomskega dela, ki je monografskega tipa, sem uporabili različne vire in različne vrste gradiv. Poleg knjižne literature sem informacije pridobival iz gradiv, ki so dostopna na svetovnem medmrežju. Poleg tega sem si pomagal tudi z lastnimi izkušnjami, ki sem jih pridobival na Fakulteti za šport, izkušnjami ostalih trenerjev Specialne olimpiade Slovenije, pri delu z nogometaši v domačem klubu in nogometaši Specialne olimpiade Slovenije.

2.1 PRIPOMOČKI ZA IZDELAVO

Pri izdelavi slikovnega gradiva so bili uporabljeni:

- skice pridobljene iz knjige Elsner, B. (2004). Nogomet. Teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport in spletnega gradiva Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics ter
- računalniški program Tactics Manager 2.1.

3. RAZPRAVA

3.1 NOGOMET SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE

Pri Specialni olimpiadi obstaja veliko različic nogometa. Tekmovanja se razlikujejo po številčnosti ekipe in posledično tudi po pravilih. Tako poznamo:

- tekmovalje v elementih nogometa,
- 5-člansko ekipno tekmovalje (zunanje igrišče) po pravilih FIFE,
- 7-člansko ekipno tekmovalje (zunanje igrišče) po pravilih FIFE,
- 11-člansko ekipno tekmovalje po pravilih FIFE,
- tekmovalje v dvoranskem nogometu po pravilih FIFE,
- združeni športi (Unified) 5-člansko ekipno tekmovalje,
- združeni športi (Unified) 7-člansko ekipno tekmovalje,
- združeni športi (Unified) 11-člansko ekipno tekmovalje (Football (Soccer), 2014).

Pri Specialni olimpiadi Slovenije se igra nogomet s 5-člansko ekipo na zunanjem igrišču z naravno ali umetno travo. Na začetku pa se je v Sloveniji igral mali nogomet. Pobudnik nogometne lige Specialne olimpiade Slovenije je gospod Ilija Radoš (Barič, 1998, str. 26).

Na začetku je v nogometu tekmovalo sedem ekip varstveno-delovnih centrov in zavodov. Skozi leta je število ekip padalo in raslo, vendar je nogomet napredoval. (Barič, 1998, str. 27).

Tako danes v sklopu Specialne olimpiade Slovenije tekmuje 11 ekip iz celotne Slovenije, razdeljenih po sposobnosti v tri nivoje.

Specialna olimpiada Slovenije ima tudi svojo državno reprezentanco, v katero so vpoklicani igralci iz različnih varstveno-delovnih centrov in programov in se udeležujejo različnih turnirjev, evropskih in svetovnih iger (Barič, 1998, str. 27).

3.2 RAZVRŠČANJE PRI NOGOMETU SPECIALNE OLIMPIADE

Športna tekmovalja Specialne olimpiade se od ostalih tekmovalj drugih organizacij razlikujejo po možnosti tekmovalja vseh z različnimi sposobnostmi. Vsak športnik tako dobi priložnost samopotrditve in primerjave z ostalimi športniki. Tekmovalja so pod okriljem Specialne olimpiade organizirana na način, da se tekmovalci pomerijo s seboj enakimi (Divisioning, 2014).

Prav zaradi omogočanja tekmovalja športnikom s športniki z enakimi sposobnostmi je Specialna olimpiada uvedla sistem razvrščanja, ki se uporablja prav pri vseh športih. Športnike se na tekmovaljih razvrsti v različne skupine ali nivoje glede na spol, starost in raven njihovih sposobnosti. (Article 1, 2012, str. 7).

Razvrščanje je eden najpomembnejših dejavnikov Specialne olimpiade, ki pa ne more potekati objektivno brez pomoči trenerjev in športnikov. Pomembno je, da trenerji naučijo športnike, naj pri razvrščanju in na tekmovaljih dajo svoj maksimum, vendar ne na način, ki bo škodoval zdravju športnika. Prav tako se od trenerja zahteva predložitev objektivnosti

rezultatov, ki potem služijo za razvrščanje na tekmovanjih. Športnikova naloga pa je vedno dati svoj maksimum pri razvrščanju in na tekmovanjih (Divisioning, 2014).

Kršenje pravil razvrščanja v skupine in odstopanje rezultatov doseženih na tekmovanjih od prijavljenih privede(ta?) do diskvalifikacije tekmovalca (Article 1, 2012, str. 9).

Pri individualnih in ekipnih športih se pojavljajo nekatere razlike pri načinu razvrščanja. Nogomet je ekipni šport, zato je pomembno, da trenerji, ki bi želeli organizirati tekmovanje v nogometu poznajo, vsaj osnove poteka razvrščanja pri ekipnih športih.

3.2.1. RAZVRŠČANJE EKIP PO SPOLU

Nogometne ekipe razvrstimo po spolu. Ženske ekipe tekmujejo z ženskimi ekipami, moške z moškimi. Mešane ekipe se razvrsti k moškimi ekipami, razen, če imamo dovolj mešanih ekip. V tem primeru mešane ekipe s podobnimi sposobnostmi tekmujejo med seboj. Če sta na tekmovanju samo dve moški in dve ženski ekipi, te ekipe tekmujejo med seboj (Article 1, 2014, str. 9).

3.2.2. RAZVRŠČANJE EKIP PO STAROSTI

Starostna skupina se določi na podlagi starosti najstarejšega tekmovalca v ekipi.

Poznamo tri starostne skupine: - 15 let in manj,

- 16 – 21 let,

- 22 let in več (Article 1, 2014, str. 9)

3.2.3. RAZVRŠČANJE EKIP PO SPOSOBNOSTIH

Razvrščanje po sposobnostih za finalna tekmovanja poteka v predtekmovanjih. Tukaj na podlagi individualnega športnikovega znanja tehničnih in taktičnih elementov nogometa med kratko tekmo dveh ekip sodniki oziroma osebe odgovorne za razvrščanje ocenijo izstopajoče posameznike in igro celotne ekipe (Article 1, 2014, str. 9).

Sodniki oziroma osebe zadolžene za pravilno razvrščanje ekip v skupine uporabljajo i posebne obrazce za individualne sposobnosti. Na podlagi skupnih ocen vseh igralcev razvrstijo posamezno ekipo v določeno skupino. Obrazci se glede na tekmovanje in namen tekmovanja od države do države nekoliko razlikujejo. Vendar ni bistvenih razlik. Na podlagi vseh dobimo dober vpogled v zmožnosti vsakega posameznika in ekipe (Article1, 2014, str. 9).

V primeru, da imamo v skupini določene starosti ali sposobnosti samo eno ekipo, se mora ekipa neglede na leta ali sposobnost razvrstiti v isto skupino (Beginner Global Messenger Handbook, 2004, str. 21).

3.3 RAZVRŠČANJE PRI NOGOMETU SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE IN NAČIN TEKMOVANJA

V Sloveniji se število nogometnih ekip iz leta v leto razlikuje. Trenutno v nogometu tekmuje 11 ekip razvrščenih v tri skupine po sposobnostih. Ekipe razvrščene v 1. skupino imajo igralce z visokimi sposobnostmi in igrajo nogomet na zelo visoki ravni. Pri 3. skupini so sposobnosti na nizki ravni oziroma so se igralci šele seznanili z nogometom in je zato igra na nizkem nivoju. Nivoji so uvedeni ravno zaradi tega, da bi ekipe tekmovala med seboj z enakimi sposobnostmi in imele enake možnosti za zmago.

Vsaka država ima nekoliko prilagojena pravila, s katerimi omogoči lažjo organizacijo tekmovanj. Tako tudi Slovenija. Zaradi pomanjkanja igralcev se pri nogometu Specialne olimpiade Slovenije uporablja le razvrščanje po sposobnostih in ne po starosti in spolu. V ekipah so tako igralci različnih spolov in starosti.

Vsako leto se organizira sestanek vseh nogometnih trenerjev in ostalih funkcionarjev iz različnih organizacij (NZS, Fakulteta za šport), kjer se začrtajo smernice za novo tekmovalno sezono. Trenerji izrazijo svoja mnenja in predloge o nogometni ligi. Prav tako imajo možnost, da zaradi različnih vzrokov predlagajo prehod ekipe v drugo skupino (višjo ali nižjo). Trenerji drugih nogometnih ekip se potem dogovorijo o upravičenosti predloga. Po dogovoru ostalih trenerjev se potem določi, ali ekipa ostane v isti skupini ali se jo premesti v katero drugo skupino.

Pri nogometu Specialni olimpiade Slovenije se ne uporabljajo formularji za razvrščanje ekip v posamezne nivoje po sposobnostih. Zaradi majhne številčnosti ekip, dobrega medsebojnega sodelovanja trenerjev in poznavanja ostalih ekip, se nivo ekip določi pred vsako tekmovalno sezono. Obrazci za razvrščanje v nivoje po sposobnostih, ki se uporabljajo na tekmovanjih drugih držav, se ne uporabljajo. Razvrščanje poteka na podlagi medsebojnega dogovora trenerjev (S. Bohorč, T. Pišlar in I. Radoš, osebna komunikacija, januar 2014).

V tekmovalni sezoni 2015 pa se je način tekmovanja pri Nogometni ligi Specialne olimpiade Slovenije nekoliko spremenil. Še vedno bodo na vsakem nivoju posebej potekali skupno trije turnirji. Tudi ime zadnjega "Finalni turnir", kjer se zberejo vse ekipe nogometne lige, se je ohranil. Sprememba je ta, da so vsi trije turnirji enakovredni, ker se je uvedel ligaški sistem tekmovanja. Ekipe v svojih skupinah igrajo vsaka z vsako in zbirajo točke. Za zmago ekipa dobi tri točke, za neodločen izid eno točko in za poraz nič točk. Na finalnem turnirju se tako po končanem tekmovanju pregleda število točk in razglasi vrstni red ekip (nogometni trenerji nogometne lige SOS-sestanek nogometnih trenerjev, osebna komunikacija, marec 2015).

Nogometni trenerji so spremembo pozitivno sprejeli in so bili mnenja, da se lahko s tremi enakovrednimi turnirji izniči spekulativno udejstvovanje najboljših nogometašev le na finalnem turnirju in izniči vpliv sreče oziroma nesreče na finalnem turnirju (nogometni trenerji nogometne lige SOS-sestanek nogometnih trenerjev, osebna komunikacija, marec 2015).

Turnirji lahko potekajo katerikoli dan v tednu ob dogovoru in soglasju trenerjev vseh ekip v skupini. Enak dogovor velja za finale (Nogometaši začrtali sezono, 2014).

3.4 TRENER PRI NOGOMETU SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE

Splošno znano je, da je v športu trener pomembna oseba, ki ima v življenju športnika zelo velik vpliv. S svojim zgledom in delom vpliva ne samo na razvoj telesnih sposobnosti in športnih zmogljivosti, ampak tudi na razvoj športnikove samopodobe, njegovih načel in moralnih norm (Elsner, Verdenik, Elsner in Pocrnjič, 1996, str. 71).

Trenerjev odnos na in izven igrišča pusti močan vtis na športnike. Trener je njihov zgled. S pravilnim načinom komunikacije, pristopom do ostalih in pravilnimi dejanji se športniki lahko naučijo veliko več, kot pa samo od učenja športnih veščin in pravil. Zato mora biti trener, še posebej pri Specialni olimpiadi, vzor, ki služi za vsestranski razvoj športnika na in izven igrišča (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 8).

V športu imamo na eni strani igralca, ki želi napredovati in želi dobro opravljati določeno nalogo, ter na drugi strani trenerja, ki želi dobro naučiti. Povsem nekaj drugega je neko stvar vrhunsko naučiti kot izvesti. Zato dobrega trenerja opredeljujejo vedenje, razumevanje, znanje, izkušnje, način treniranja in njegova osebnost. Pomembno pa je, da trener športnika vzgaja in nanj prenaša vrednote pomembne za življenje (Bon, 2007).

Prav tako je pri Specialni olimpiadi trener pomembna oseba. Trenerji se morajo zavedati, da je treniranje posameznikov ali ekipe Specialne olimpiade v večini enako treniranju katere koli druge ekipe ali posameznika. Trener mora le poiskati, prilagoditi in približati način učenja nivoju posameznika. Športniki Specialne olimpiade imajo posebne talente, sposobnosti in v večini primerov dojemajo počasneje. To so stvari, ki naredijo Specialno olimpiado unikatno in služijo kot dodaten izziv (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 4).

Trenerji morajo imeti določene kvalitete za treniranje posameznih ekip. Pri Specialni olimpiadi ni nič drugače. Poznavanje osnov posameznega športa in načina učenja trenerju služi kot pomoč pri usmerjanju športnikov v ustrezen šport in nivo tekmovanja, izbiri različnih aktivnosti za vse nivoje sposobnosti, zagotavljanju varnega udeleževanja na treningih in tekmovanjih, sestavljanju kvalitetnih treningov, vključevanju družine v šport in športnikovi integraciji v družbo (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 4).

3.4.1 NAČIN UČENJA

Ena izmed pomembnejših trenerjevih odgovornosti in nalog je razvijati športnikove gibalne spretnosti. Z razvijanjem le teh lahko športnik napreduje na višjo raven pri učenju različnih nogometnih elementov. Z večkratnim ponavljanjem določene naloge se pravilno gibalno zaporedje avtomatizira in pripelje do pravilne uporabe gibalnega aparata. Zato je za razvijanje gibalnih sposobnosti med vajami pomemben trenerjev odnos do učenja, način učenja, trenerjeva organiziranost in sestava vadbe in nenehno posredovanje pozitivne povratne informacije. To so ključni deli za napredovanje športnikov (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 5).

Za trenerje Specialne olimpiade je še bolj pomembno, da pri vsakemu posamezniku ugotovijo močne in šibke gibalne spretnosti, ker je lahko pri takšni populaciji ena spretnost močno razvita, druga slabše. Uspeh, napredek in željo po učenju bo trener zagotovil s hitrim ugotavljanjem sposobnosti vsakega posameznika, ustreznimi navodili, motivacijo in

pogostostjo posredovanja pozitivnih povratnih informacij (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 6).

Spremljanje, opazovanje in posredovanje povratnih informacij športnikom naj poteka skozi celotno vadbo. Po posredovanju informacij je potrebno športnikom pustiti dovolj časa za vadbo določene vaje in popravo napak (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 8).

UČENJE ENOSTAVNIH IN KOMPLEKSNIH ŠPORTNIH ELEMENTOV

- Enostavni športni elementi so tisti, ki se jih športnik najhitreje nauči. Za učenje enostavnih elementov se uporablja razlaga in demonstracija. Športniki s posnemanjem vidnega pridejo do zelenega cilja. Ko športniki po videnem posnemajo določen element, trener lahko takoj posreduje ustrezno povratno informacijo, ki športniku pove, ali je uspešno ali neuspešno izvedel nalogo. Pri takšnem načinu ima športnik možnost takojšnje poprave napake (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 6).
- Učenje bolj kompleksnih elementov od trenerja zahteva večjo vključenost na vseh področjih. Elementi naj se razčlenijo na bolj enostavne enote, ki bodo športnika po obvladanju le teh pripeljale do cilja. Spremljanje, opazovanje in posredovanje povratnih informacij športniku med izvajanjem naloge naj bo konstantno (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 6).

3.4.2 UPORABA UČNIH METOD

Pri učenju ali razvijanju gibalnih spretnosti in tehničnih ali taktičnih elementov športa se uporabljajo različne učne metode. Prevladujeta predvsem razlaga in demonstracija. Pri delu s športniki Specialne olimpiade pa se zelo velikokrat pojavita še fizična spodbuda in fizična pomoč.

Ugotavljanje, katera učna metoda ustreza posameznemu športniku, je pomembna trenerjeva sposobnost. Nekateri športniki lažje sprejemajo informacije vizualno, verbalno ali kinestetično. Velikokrat pa se zgodi, da mora trener uporabiti kombinacijo različnih metod (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 6-7):

- **RAZLAGA**

Razlaga naj se uporablja pri učenju nove veščine ali elementa pri športu. Razlaga naj bo kratka in razumljiva. Poslužujemo se enostavnih besed. Vedno uporabljamo iste besede za opis določenih stvari (udarec naj bo udarec, branilec naj bo branilec ...) (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 7).

- **DEMONSTRACIJA**

Demonstracijo uporabimo, ko športnik ni sposoben razumeti verbalno posredovanih informacij. Za učenje novih veščin ali elementov uporabimo kombinacijo demonstracije in razlage (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 7).

- **FIZIČNA SPODBUDA**

Fizična spodbuda je način učenja nove veščine ali elementa, ko demonstracija in razlaga nimata učinka. Tukaj uporabimo dotik dela telesa za premik v željeni položaj. Ta metoda se uporablja le v začetni fazi giba telesa. Uporaba razlage in demonstracije je zelo zaželena (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 7).

- FIZIČNA POMOČ

Fizične pomoči se poslužujemo, ko vse ostale učne metode nimajo učinka. Pri tej metodi trener z lastnim telesom vodi športnikovo telo skozi celoten gib, element ali premik v določen položaj. Pomembno pa je zavedanje, da so nekateri športniki občutljivi na dotik (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 7).

3.4.3 ZNAČILNOSTI NEKATERIH MOTENJ ŠPORTNIKOV

Kot trener športnika ali ekipe Specialne olimpiade Slovenije se trener lahko sreča z različnimi vrstami motenj. V spodnji tabeli so navedene značilnosti motnje, ki pa ne veljajo za vsakega posameznika. Vsaka oseba ima svoje lastnosti, ki jih mora trener spoznati in jih spoštovati (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 9).

Tabela 2

Prikaz motenj, značilnosti in predlogov za izboljšanje učenja (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 9).

| MOTNJA | ZNAČILNOSTI | PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE UČENJA |
|----------------------------------|--|--|
| Motnje v duševnem razvoju | <ul style="list-style-type: none"> - Dojemanje informacij je počasnejše. - Kratka pozornost. | <ul style="list-style-type: none"> - Odmori med posameznimi nalogami. - Zagotavljanje dovolj časa za ponavljanje in učenje nalog. - Uporabljanje preprostih besed med vadbo. - Zahtevnejše naloge razdeliti na manjše enostavnejše dele. |
| Avtizem | <ul style="list-style-type: none"> - Težave komunikacije. - Živijo v »svojem svetu«. - Lahko zelo inteligentni. - Občutljivi na zunanje dražljaje. | <ul style="list-style-type: none"> - Zagotavljanje rutine na treningih. - Strukturirano delo. - Zmanjšanje zunanjih dražljajev (zvok piščalke ...). - Vadba v okolju, kjer ne bo motečih dejavnikov. - Zagotavljanje dovolj časa za izražanje misli. - Zahtevnejše naloge razdeliti na manjše, enostavnejše dele. - Potekanje vadbe v manjših skupinah. - Opozarjanje ostalih vadečih glede dotikov. |
| Downov sindrom | <ul style="list-style-type: none"> - Razpon med zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju. -Atlanto-axialna nestabilnost (nestabilnost | <ul style="list-style-type: none"> - Postavljanje jasnih pravil in ciljev. - Učenje med vadbo naj poteka individualno s športnikom (boljša |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| | med vratnimi vretenci). Osebe se ne smejo ukvarjati s športom, kjer pride do hiperfleksije in hiperekstenzije vratu. | pozornost). - Veliko ponavljanja nalog za dosego cilja. - Zahtevnejše naloge razdeliti na manjše enostavnejše dele. |
| Prader-Willijev sindrom | - Slabo spanje. - Prenajedanje. - Visoka teža. | - Jasna pravila in cilji. - Odstranitev hrane z vadbe. - Zagotavljanje organizirane, strukturirane vadbe in določene rutine. - Zahtevnejše naloge razdeliti na manjše enostavnejše dele. |

V tabeli 2 so predstavljene nekatere najpogostejše motnje, s katerimi se lahko trener sreča pri treniranju športnikov Specialne olimpiade.

3.4.4 KOMUNIKACIJA TRENER - ŠPORTNIK

Dobra komunikacija in razumevanje športnikove želje po treniranju in tekmovanju sta vrlini, ki opredeljujeta uspešnega trenerja. Zato so uspešni trenerji dobri športni psihologi, motivatorji in imajo dobro komunikacijo s svojimi športniki ali ekipo. Trener naj komunicira s športniki na način, kot želi, da športniki komunicirajo z njim (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 13).

Pri komunikaciji gre za pošiljanje in sprejemanje sporočil. Pomembno je zavedanje, da je komunikacija dvosmerna. Tako so uspešni trenerji dobri pri posredovanju sporočil športniku in prav tako pri sprejemanju sporočil s strani športnika (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 13).

Slabo zanimanje in poslušanje športnikovih idej, želja in občutkov lahko pripelje do drastičnih dejanj. Športnik se lahko začne neprimerno obnašati, začne motiti vadbo in se s trenerjem neha pogovarjati. Zato mora trener (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 15):

- prepoznati potrebo po pogovoru,
- paziti, da športnika med razlago ne prekinja,
- se ustrezno odzvati na športnikove želje, čustva in občutke,
- poiskati pomen prejetih informacij in
- se popolnoma posvetiti pogovoru s športnikom.

Poleg verbalne (posredovanje informacij s pomočjo glasu) poznamo tudi neverbalno komunikacijo (mimika obraza, kretnje telesa). Trenerji so nenehno opazovani s strani športnikov, zato je pomembna ustrezna trenerjeva neverbalna komunikacija (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 13).

Posredovane informacije naj bodo verodostojne oziroma kredibilne. Športniki trenerjem zaupajo, da so informacije prave in jih bodo pripeljale do zastavljenega cilja. Zato se od trenerja pričakuje poznavanje športa, ki ga uči, zavedanje, da ni nezmotljiv in zanesljivost (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 14).

3.4.5 TIPIČNI VEDENJSKI VZORCI IN POMOČ TRENERJEM ZA SOOČANJE Z NJIMI

Vsaka oseba ima svoje določene vedenjske vzorce, ki jih kaže pri vsakodnevem življenju. V spodnji tabeli je tako predstavljeno nekaj tipičnih vedenjskih vzorcev in nekaj nasvetov trenerjem za njihovo reševanje. Predstavljeni so le nekateri tipični vedenjski vzorci.

Tabela 3

Povzetek tipičnih vedenjskih vzorcev in nasveti za soočanje z njimi (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches 2014, str. 16-19).

| VEDENJSKI VZORCI | NASVETI ZA REŠEVANJE |
|--|---|
| Uporabljanje gest, znakov, govornice telesa za nadomeščanje besed. | Spoznati in naučiti se pomena gest in znakov. |
| Uporabljanje le ene besede in ne celotnega stavka. | Ugotoviti pomen besede in kaj hočejo z njo povedati ali pa prositi naj se izrazijo drugače. |
| Zamenjan pomen besede. | Pomagati uporabiti pravilno besedo. Biti strpen in omogočiti izraziti celotno misel ali idejo. |
| Pogosta želja po ponovitvi razlage ali vprašanja. | Na željo ponoviti vprašanje ali razlago. V primeru, da ponovitev razlage ali vprašanja vzame preveč časa, lahko športnika damo v par ali skupino, kjer mu bodo partner ali ostali športniki pomagali pri razumevanju. |
| Nerazumevanje razlage. | Ponovitev razlage s strani športnika za preverjanje razumljivosti. Zamenjava razlage z demonstracijo. |
| Nerazumevanje navodil. | Spremenimo način posredovanja navodil. Na primer: »Premakni se za dva metra nazaj«, povemo: » Pridi sem in stoj točno tukaj«. Posredovana navodila naj bodo čim bolj jasna. |
| Postavljanje neprimernih ali nerazumljivih vprašanj. | Razmislimo o vprašanju in kaj so hoteli s tem vprašanjem doseči. Če je vprašanje še vedno nejasno, prosimo za njihovo pomoč. |
| Kratka pozornost pri delu in dalj trajajočih nalogah. | Ohranjanje športnikove pozornosti s kratkimi in zanimivimi nalogami. Večkrat pohvaliti športnikovo delo. Kompleksne in dalj trajajoče naloge razdelimo na manjše dele. Razlaga ali demonstracija naj bosta kratki. |
| Želja po hitremu napredovanju in hitrem opravljanju naloge. | Pohvaliti dobro opravljeno delo. Prosimo športnika za pomoč drugim pri opravljanju naloge. S tem so še vedno skoncentrirani na isto nalogo in tako počakajo ostale, da se naučijo ali opravijo nalogo do konca. |
| Težave pri čakanju na vrstni red. | Naučimo športnike potrpežljivosti in |

| | |
|--|--|
| | moštvenega duha. Poudarjanje pravil fair-playa. |
| Imajo težave s sedenjem ali biti pri miru. | Na treningih naj bo čim manj sedenja ali časa, ko morajo športniki stati pri miru. Kratka razlaga in demonstracija. Dobro strukturiran in organiziran trening. Naučiti športnike, da se na začetku treninga ali med odmori samostojno ogrejejo, raztegujejo ali vadijo prejšnjo nalogo. |
| Nenehni neprimerni komentarji in vedenje. | Pogovor s športnikom o njegovemu vedenju. Poiskati razlog takšnega vedenja. Opominjanje športnika. Odstraniti športnika s treninga. Pohvaliti športnikovo dobro vedenje in delo. |
| Težave z osebnim prostorom in dotiki. | Vadba naj poteka na dovolj velikem prostoru, kjer osebni prostor ne bo ogrožen. Športnike naučimo in opominjamo, da nekaterim ni všeč, če se jih dotika. Športnike vedno znova in znova opozarjamo, dokler ne bodo spoštovali želje posameznika. Športnike skušamo postopoma navaditi na dotike in tolerance na zmanjševanje osebnega prostora (postopoma zmanjšamo razdalje med športniki, se dotaknemo športnika med pohvalo ...). |

V tabeli 3 so predstavljeni osnovni vedenjski vzorci, s katerimi se lahko trener sreča pri učenju športnikov Specialne olimpiade. Prav tako so navedeni nasveti za pomoč trenerjem za soočanje z njimi.

3.4.6 POPRAVLJANJE IN ODPRAVLJANJE NAPAK

Pri popravljanju napak mora trener paziti na naslednje (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 20):

- Popravljanje napak naj bo sistematično. Lotimo se ene napake in potem gremo na naslednjo.
- Omogočimo športniku možnost lastne razlage napake. S tem športniku damo vedeti, da je tudi njegovo mišljenje pomembno.
- Iskanje vzroka za napako. Lahko vzroka ne vidimo ali pa je vzrok določene napake nekje drugje. Zato dovolimo športniku izraziti lastno videnje njegovega početja.
- Zagotavljanje ustreznih navodil, kako popraviti napako (Stori to tako, zaustavi žogo z notranjim delom stopala, udari žogo s sprednjim delom stopala ...)
- Uporabimo pohvale. Predvsem preden se lotimo popravljanja napake. Začeti je potrebno s pohvalo, da pridobimo športnikovo zaupanje in pozornost (»Odličen strel, vendar/ampak/a naslednjič v takšnem primeru poizkusi udariti z notranjim delom stopala«).
- Kritika naj bo konstruktivna. Ko opozorimo na napako, športniku tudi razložimo in pokažemo, kako naj jo odpravi.

3.4.7 DELO S TEŽAVNIMI ŠPORTNIKI

Bon (2007, str. 97) pravi, da je težavnih športnikov vse več in da se današnje trenerje premalo usposablja za takšne primere. Tako kot se športniki obnašajo vzorno in primerno, se športniki obnašajo tudi neprimerno. Trenerjem se zato svetuje, da je lažje spremeniti svoj odnos do športnika, kot spreminjati športnike. Prav tako pravi, da je za trenerja najbolje, da splošne značilnosti športnikov čim bolje spozna na morfološkem, motoričnem, predvsem pa na psihosocialnem in čustvenem področju. Z razumevanjem le tega bodo trenerji športnike lažje razumeli in posledično učinkoviteje usmerjali.

V svoji knjigi Bon (2007, str. 98-99) navaja nekaj navodil za pomoč pri delu s težavnimi igralci. Glasijo pa se:

- V skupinah, kot je športna ekipa, vedno pride do konflikta.
- Uspešnost ekipe lahko povečamo, če uspemo konflikte med igralci pretvoriti v konstruktivno delovanje.
- S poznavanjem igralcev in njihovih vlog lahko uspešen trener med seboj poveže športnike, ki bodo dolgoročno imeli skupne interese. Ve kateri igralci mu bodo ustrezali za uresničitev ciljev.
- Uporabljajte pozitivne spodbude.
- Postavljajte jasne in razumljive cilje.
- Obvladujete svoja čustva.
- Razvijajte pozitivne medosebne odnose.

3.4.8 TRENER KOT MOTIVATOR

Poleg vseh vlog, ki jih ima trener, je vloga motivatorja prav tako pomembna. Šport naj bo zabaven. Za doseg tega mora trener (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 23):

- pripraviti vadbo z različnimi aktivnostmi,
- učiti in razvijati posamezne veščine in sposobnosti s pomočjo igre,
- imeti vse vadeče aktivne in
- na koncu vadbe pustiti igro, kjer ni učenja in popravljanja napak ter se lahko vadeči sprostijo.

Druga stvar, ki se je mora trener zavedati, je, da na motivacijo vpliva potreba po potrditvi in pripadnosti. Za doseg tega mora trener (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 24):

- sestaviti vadbo (predvsem na začetku) na takšen način, da se bodo športniki med seboj spoznali,
- vključiti v vadbo različne aktivnosti za povečanje medsebojnega sodelovanja (delo v parih, delo v skupinah, pomoč boljšim slabšim ...)
- ustvariti v ekipi vzdušje, kjer bodo športniki sodelovali in ne tekmovali med seboj,
- zagotoviti, da se vsi športniki počutijo kot del ekipe.

Tretja stvar, ki se je mora trener zavedati, je, da na motivacijo vpliva potreba po avtonomiji. Za doseg tega mora trener (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 24):

- navesti razlago za določeno odločitev,
- ustvariti občutek, da lahko športniki sami odločajo o sebi,
- omogočiti čim več situacij, kjer bodo športniki dobili možnost odločanja,

- vključiti športnike in športnikove želje in ideje pri sestavi treningov, postavljanju pravil, določanju kapetana ...

Četrta stvar, ki se je mora trener zavedati, je, da na motivacijo vpliva potreba po uspešnosti. Za doseg tega mora trener (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 25):

- začeti pri osnovah in postopoma preiti k zahtevnejšim nalogam,
- posredovati pozitivne povratne informacije,
- pohvaliti dobro delo in
- uporabiti naloge, kjer bodo športniki uspešni.

3.4.9 RAZVIJANJE ŠPORTNIKOVE SAMOZAVESTI

Z doživljanjem uspeha pri športu se poveča tudi športnikova samozavest - ena izmed najpomembnejših kazalcev, kako se bo športnik odrezal na tekmovanju. Zato mora trener sestaviti takšen trening, kjer bo športnik lahko ponavljal in izpopolnjeval svoje veščine. Obvladovanje posameznih nalog pripelje do boljše samozavesti, ki se potem kaže na tekmovanju. Prav tako morajo biti treningi sestavljeni kot približek tekmi, kjer se bo športnik lahko seznanil in pripravil na tekmovalne pogoje (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 26).

3.4.10 DOŽIVLJANJE ZMAGE IN PORAZA

Nogomet je šport, kjer za uspeh večinoma štejejo le zmage. Vendar naj bo nogomet kot šport v prvi vrsti sredstvo, kjer se mladi naučijo življenjskih vrednot, dela in odkrivati samega sebe. Zato zmaga na vsak način in ocenjevanje svojega dela na podlagi razmerja med zmagami in porazi ni dobro vodilo za trenerja pri delu s športniki. Trener mora športnikom privzgojiti željo po zmagi in s tem voljo do nadgradnje lastnih sposobnosti (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 30).

Pri nogometu imamo poleg zmage tudi poraze. Trenerji morajo športnike naučiti sprejemati tako ene kot druge. Predvsem pri športnikih Specialne olimpiade, ki so še posebej čustveni. Samo dobro fizično in psihično pripravljene športniki bodo na tekmovanju pokazali vse svoje sposobnosti v sklopu fair-play pravil. Seveda imajo zmage vsi bolj radi kot poraze, ampak priznati premoč, sprijazniti se z porazom, poiskati napake in imeti željo po popravilu napak ter nadaljnjem treningu so glavne vrline športnika. Trener mora vedno znova in znova poudarjati pomen Specialne olimpiade (Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches, 2014, str. 30).

3.4.11 TRENER PRI EKIPNIH ŠPORTIH

Tušak, Misja in Vičič (2003, str. 10) pravijo, da je priprava športnika izjemno kompleksen proces. Priprava ekipe pa še toliko težji proces, saj se mora pripraviti skupino posameznikov, ki na igrišču deluje enotno in izkorišča vse svoje potenciale. Ekipni športi od trenerja zahtevajo dodatna znanja, ker se tukaj pojavi taktična povezanost vseh članov ekipe ali moštvena taktika. Dobra taktika se pokaže takrat, ko zna trener s svojimi pomočniki razpoložljive igralce taktično tako razporediti, da bodo posamezniki svoje sposobnosti znali najboljšo izkoristiti in bodo boljše pripomogli k napredku ekipe.

Športniki si morajo med seboj pomagati in sodelovati, zato Tušak, Misja in Vičič (2003, str. 10) pravijo, da na uspešnost ekipe vplivajo dobri medosebni odnosi. Prav tako avtorji navajajo, da posamezniki, ki gledajo le na lastno korist le škodujejo ekipi. Da bi se temu izognili, mora biti ekipna psihološka priprava na visokem nivoju.

Trener mora s svojim delom vplivati na delo in stanje ekipe. Zato se mu pripisuje določeno avtoriteto, ki pa ne sme biti negativna. Avtoriteta predstavlja odnos, ko podrejeni (športniki) svobodno upoštevajo navodila nadrejenega (trener). Ko se športniki samostojno odločijo, da jim trener predstavlja avtoriteto, jo mora le ta nenehno z ustreznim vedenjem in delovanjem v življenju utrjevati. Prav tako si trener skuša s svojim vedenjem, osebnostnimi lastnostmi, načinom vodenja ekipe, višino statusa ter mnogim drugim načini povečati možnosti za višjo avtoriteto. Vsekakor pa ne sme prisiliti igralcev, da mu jo dajo, ker na dolgi rok lahko avtoriteta upade (Tušak, Misja in Vičič, 2003, str. 60).

V svetu ima vsak posameznik svojo vlogo. Tušak, Misja in Vičič (2003, str. 61-62) pravijo, da je tako tudi v ekipi. Vsak športnik, vključno s trenerjem, ima svojo vlogo. Vloga predstavlja določen vzorec vedenja, za katerega se pričakuje, da se ga bo posameznik v ekipi držal. Izhaja pa iz statusa, odgovornosti in pozicije v ekipi. Če hoče trener imeti uspešno in homogeno ekipo, navajajo Tušak, Misja in Vičič (2003, str. 63-68), mora zagotoviti:

- **JASNOST VLOGE:**, ki pomeni, da ima igralec jasno predstavo, kaj točno vloga od njega zahteva (kako se mora obnašati na treningih, tekmah in v družbi). Trener pa se ne sme posluževati laži, ko športniku razlaga, kakšna je njegova vloga (»Igral boš celotno tekmo.«) in ve, da je ne bo mogel izpolniti (športnik igra samo polčas). Takšen odnos prinaša spore med trenerjem in igralcem ter spore znotraj ekipe.
- **SPREJEMANJE VLOGE:**, ki predstavlja čustveno reakcijo posameznika na določeno vlogo (ali je športnik sposoben izpeljati določeno vlogo, ali je športnik z vlogo zadovoljen ...). Trener mora športnika prepričati, mu pomagati, da bo sprejel vlogo in se čutil sposobnega za izvedbo vloge. Težava pa se pojavi, ko trener začne zanemarjati problem sprejemanja vloge. Trmasto vztrajati in pričakovati, da mora športnik sprejeti vsako vlogo, ki mu jo nameni, velikokrat pripelje do športnikove distance od trenerja, slabše prisotnosti na treningih, slabše motivacije, konfliktov. Trener naj posamezniku dodeli ustrezno vlogo in poskrbi za čim boljše sprejetje dodeljene vloge.
- **IZVEDBO VLOGE:**, ki predstavlja vedenjski del vloge. Trener mora športniku razložiti, kaj vloga od njega zahteva, da jo bo lahko športnik sprejel in jo kvalitetno izvedel, pod pogojem, da ima športnik ustrezno znanje in sposobnosti.

Še ena izmed stvari, ki vpliva na dogajanje v ekipi je kohezivnost. Trenerjeva naloga je tudi, da skuša vplivati na dogajanje v ekipi s formiranjem kohezivnosti. Carron, Brawley in Widmeyer (1998, v Tušak, Misja in Vičič, 2003, str. 84) razlagajo kohezivnost kot nenehno spreminjajoč se proces s težnjo ostati skupaj, da bi ekipa lahko dosegla zastavljene cilje in bi se igralci ob tem počutili zadovoljno.

Trener lahko nivo kohezivnosti ekipe oceni na osnovi komunikacije med igralci in trenerji, sprejemanja skupnih ciljev, konfliktov v moštvu, lojalnosti soigralcev, vlaganja truda v naloge in želje ostati del ekipe (Tušak, Misja in Vičič, 2003, str. 85).

Tušak, Misja in Vičič (2003, str. 90) pravijo, da poznamo dve vrste kohezivnosti:

- socialna kohezivnost: pomeni stopnjo privlačnosti med igralci, kako radi so v družbi drug z drugim.
- na nalogo usmerjena kohezivnost: pomeni stopnjo, do katere igralci držijo skupaj, da bi dosegli specifičen skupni cilj. Za uspešno moštvo je predvsem pomembna visoka stopnja na nalogo usmerjene kohezivnosti.

Za povečanje kohezivnosti lahko trener kot pomoč uporabi spodaj navedene primere (Athlete-Centered Coaching Guide, 2014, str. 18):

- Klicanje soigralcev po imenu.
- Težnja in vzpodbujanje druženja športnikov in partnerjev pred, med in po vadbi ali tekmovanju.
- Vadba tehničnih elementov (podaje, streli, zaustavljanja ...) in taktičnih elementov nogometa (gibanje obrambe ali napada ...) naj poteka v majhnih skupinah (odvisno od športa, 3-6 igralcev).
- Vsak član ekipe naj ima točno določeno vlogo in različne odgovornosti.
- Postavljanje razumljivih in uresničljivih ciljev za celotno ekipo.
- Pri vsakemu športniku iščemo pozitivne lastnosti in jih vzpodbujamo pri uspehu.
- Uporabljamo vaje, ki bodo igralcem omogočile uspeh.
- Obravnavamo vse igralce enako.

3.4.12 NAPOTKI ZA SESTAVO VARNEGA TRENINGA

Športniki z Downovim sindromom z diagnozo Atlanto-axialna nestabilnost ne morejo sodelovati na nogometnih tekmah specialne olimpijade (Football (Soccer), 2014, str. 1). Zato je pomembno, da se trenerji pozanimajo pri zdravnikih ali starših o zdravju svojih športnikov. Trenerji morajo svoje športnike zavarovati pred poškodbami z načrtovanjem treningov z minimalnimi možnostmi za poškodbe in nenehnim opozarjanjem na poškodbe, ki lahko nastanejo pri igri nogometa. Za pomoč se lahko zgleduje na spodaj navedene napotke (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 16):

1. Postavitev jasnih pravil vedenja na začetku sezone, vzdrževanje postavljenih pravil skozi celotno sezono in kazni za kršenje pravil.
2. Treningi naj bodo le v primernih vremenskih razmerah.
3. Športniki naj imajo s seboj dovolj tekočine.
4. Ustrezna oprema prve pomoči.
5. Uporaba ustrezno pripravljene igrišča. Treningi na površinah s kamni, visoko travo in luknjami niso primerni.
6. Pred vsakim treningom preverimo igralno površino (dvorano).
7. Pred vsakim treningom preverimo stanje gola in njegovih elementov.
8. Uporaba žog v brezhibnem stanju.
9. Obvezno ogrevanje na začetku treninga za pripravo igralcev na nadaljevanje.
10. Izboljševati kondicijsko in psihično pripravo športnikov.
11. Zahtevati uporabo golenskih ščitnikov na treningih.
12. Vratar naj ne bo oseba s počasnimi reakcijami in slabšimi sposobnostmi. Vratarji naj bodo tisti, ki si to resnično želijo in imajo sposobnosti, ki jih biti vratar zahteva.
13. Obvezno sproščanje, raztezanje in umiritev po koncu treninga.
14. Uporaba varnih pripomočkov (stožci, palice ...).
15. Poznati zdravstveno stanje športnikov.

3.4.13 PRAVILNA NOGOMETNA OPREMA

Trener nogometne ekipe Specialne olimpiade mora športnikom in njihovim staršem razložiti in pomagati pri izboru ustrezne nogometne opreme za trening in tekmovanje. Razložiti mora, da le z uporabo ustrezne opreme športnik lahko dobro in ustrezno sodeluje na treningih ter se s tem tudi zmanjšajo možnosti za nastanek poškodb (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 24).

Ustrezna oprema se lahko razlikuje glede na vremenske pogoje in igralne površine (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 24):

- Majica/dres: kratki rokavi, lahek in hitro sušeč material.
- Hlačke: kratke hlače, lahek in hitro sušeč material.
- Golenski ščitniki: trdni, varni, primerne velikosti, da ne ovirajo športnika pri vadbi.
- Nogometne nogavice: primerne velikosti.
- Nogometni čevlji: udobni, ustrezne velikosti in varni. Več vrst glede na igralno površino (nogometni čevlji s kovinskimi čepi pri Specialni olimpiadi niso dovoljeni).



Slika 2. Primer nogometnih čevljev za naravno travo (Intersport, 2014).



Slika 3. Primer nogometnih čevljev za dvorano (Golgeter, 2014).



Slika 4. Primer nogometnih čevljev za umetno travo (Prva liga, 2014).



Slika 5. Ustrezna oprema za trening (Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 6. Uporaba golenskih ščitnikov (Anton Gerbec, osebni arhiv).

Na slikah 2, 3, 4, 5, 6 vidimo pravilno opremo na treningih in tekmah pri nogometu Specialne olimpiade Slovenije. Oprema mora zadovoljiti kriterije, predpisane s strani Specialne olimpiade in organizatorjev tekmovanj.

3.4.14 SESTAVNI DELI TRENINGA

Športniki Specialne olimpiade se zelo dobro odzivajo na preproste in dobro strukturirane treninge, ki omogočajo športnikom razvoj rutine. Trenerji bodo to najlažje dosegli z dobro pripravo in nasveti, ki so predstavljeni v nadaljevanju (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 9):

- **UVODNI DEL VADBE: OGREVANJE/ RAZTEZANJE**

- Vsak igralec naj se ogreje z uporabo žoge (nizko intenzivne vaje za kontrolo žoge ...)
- Ogrevanje/raztezanje naj poteka sistematično in ogrejemo celo telo.
- Trener naj na začetku pokaže sistem poteka ogrevanja in raztezanja (izbranih mišičnih skupin), športniki naj kasneje ogrevanje in raztezanje vodijo sami, trener naj samo pomaga, če je to potrebno.

- **GLAVNI DEL VADBE:**

- ~ **UČENJE TEHNIČNIH IN TAKTIČNIH ELEMENTOV NOGOMETA**

- Hitra ponovitev že obravnavanih ali naučenih elementov nogometa
- Enostavna in hitra razlaga in demonstracija poteka novih elementov.
- Razdelitev športnikov v manjše skupine pri učenju novih in zahtevnejših elementov.
- Dodatna pomoč in vzpodbuda športnikov, ki težje osvajajo nove elemente, ko je to potrebno.
- Učenje in vadba novih in zahtevnejših elementov naj potekata v začetni fazi glavnega dela ure, ko je sprejemanje novih informacij, s strani športnikov, najbolj učinkovito.

- ~ **UČENJE NOGOMETNE IGRE**

- Športniki se lahko veliko naučijo preprosto le z igranjem nogometa.
- Vadbo razdelimo na manjše dele za učenje osnovnih pravil in razumevanje igre (napad: ena na ena, dva na dva ...). Postopoma povežemo v igralno obliko.
- Zagotoviti na koncu vsaj 5-10 minut nogometne igre brez posredovanja navodil in učenja.

- **ZAKLJUČNI DEL VADBE:**

- Uporaba raztezanja ali preproste igre za umiritev.
- Med umirjanjem naj poteka analiza s pogovorom o treningu.
- Pogovor s športniki o treningu.
- Trening zaključimo z ekipnim pozdravom.

3.4.14.1 OGREVANJE

Z ogrevanjem začnemo na začetku vsakega treninga. Začnemo počasi, z lahkotnimi vajami in sistematično nadaljujemo s postopnim vključevanjem vseh delov telesa ter tako pripravimo športnika na večje napore v nadaljevanju treninga ali tekmovanja. Ogrevanje služi kot psihična in tudi kot fizična priprava športnika (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 30).

Z ogrevanjem spodbudimo fiziološke procese v telesu, kot so dvig telesne temperature, povečamo delovanje metaboličnih procesov, povečamo delovanje srca in dihanja ter pripravimo mišice in živčni sistem za vadbo (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 30).

Ogrevanje naj traja 15-25 minut (odvisno od zahtevnosti treninga). Vsebuje naj tek, tekalne igre, enostavne vaje nogometne tehnike z žogo, dinamično in statično raztezanje (vaje se lahko izvajajo individualno ali v parih, s pripomočkom ali brez) (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 31).



Slika 7. Vaja izboljšanja osnovnih tehničnih elementov
(Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 8. Igra »Pepček«
(Anton Gerbec, osebni arhiv).

Na sliki 7 je prikazana osnovna vaja izboljšanja osnovnih tehničnih elementov nogometa, ki se jo lahko uporabi pri ogrevanju. Pri vaji so športniki postavljeni v koloni na mestu, ki je označeno s klobučkom. Na razdalji 3-5 metrov stoji trener ali športnik z boljšimi sposobnostmi, ki ostalim športnikom podaja žogo. Športniki lahko z vajo ponavljajo elemente nogometa (zaustavljanje, podajanje z različnimi deli telesa) in se pri tem ogrejejo. Ko športnik vajo izvede, se umakne in se postavi na rep kolone.

Na sliki 8 je prikazana igra »Pepček«, ki jo prav tako lahko uporabimo pri ogrevanju. Športniki stojijo v kvadratu, ki je primerno označen (klobučki) in si podajajo žogo. Znotraj kvadrata pa je športnik (»pepček«), ki skuša žogo prestreči. Če žogo prestreže, zamenja mesto s tistim, ki se je žoge zadnji dotaknil. Prav tako nogometaš znotraj zamenja mesto s športnikom, kateremu je žoga prešla izven meja označenega prostora.

3.4.14.2 RAZTEZANJE

Gibljivost dosežemo z raztezanjem, ki je pomemben del ogrevanja. Sledi naj lahkotnemu teku ali tekalni igri. Poznamo dinamično in statično raztezanje. Pri dinamičnem raztezanju se deli telesa premikajo (kroženje z glavo, kroženje z rokami, kroženje z boki, zamahovanje z nogami, kroženje s koleno in gležnji). Takšno vrsto raztezanja izvajamo po 8-12 ponovitev in v obe smeri (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 33).



Slika 9. Primer dinamičnega raztezanja –zamahovanje z nogo naprej (Anton Gerbec, osebni arhiv).

Na sliki 9 je prikazano zamahovanje z nogo naprej, ki ga lahko uporabimo med ogrevanjem. Takšno vajo in podobne lahko uporabimo tudi pri specialnem ogrevanju, ker pri nogometu z njimi ogrejemo tiste mišične skupine, ki bodo v glavnem delu treninga najbolj obremenjene. Pri statičnem raztezanju pa se deli telesa ne premikajo, ampak ohranimo telo v določenem položaju, glede na mišico, ki jo raztezamo. Položaj zadržimo 15-30 sekund.



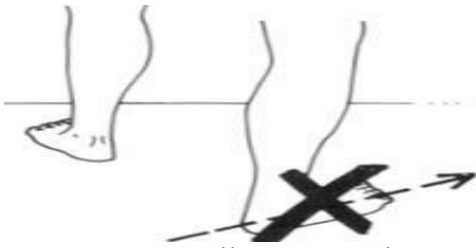
Slika 10. Primer statičnega raztezanja-zadnja stegenska mišica (Anton Gerbec, osebni arhiv).

Na sliki 10 je prikazana vaja, ki se jo lahko prav tako uporabi pri specialnem ogrevanju. Z njo vplivamo na razvoj motoričnih sposobnosti (gibljivost) ter na mišice, ki so pri nogometu najbolj obremenjene.

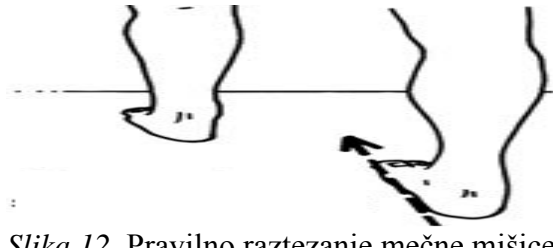
Pri športnikih z Downovim sindromom je potrebno paziti, da zaradi nizkega mišičnega tonusa ne pride do raztezanja preko normalnih razsežnosti. Še posebej je potrebno paziti pri raztezanju vratu nazaj, raztezanju trupa nazaj in zasukih trupa (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 33).

Športnike je potrebno pri raztezanju nenehno nadzorovati, ker je učinkovito le pravilno raztezanje. Športniki s težavami ravnotežja lahko izvajajo vaje v sedečem ali ležečem

položaju. Varno raztezanje lahko zagotovimo tudi s telesno pomočjo. Raztezanje naj prav tako služi kot učenje različnih vrst vaj in pravilne izvedbe vaj za posamezne mišične skupine (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 33).



Slika 11. Nepravilno raztezanje mečne mišice (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 12. Pravilno raztezanje mečne mišice (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 13. Nepravilen položaj hrbta (Special Olympics Coaching Guide, 2004).



Slika 14. Pravilen položaj hrbta (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004)

Na slikah 11, 12, 13, 14 je prikazano nepravilno in pravilno raztezanje. Še posebej pri Specialni olimpiadi je dobro imeti športnike nenehno pod nadzorom, ker so vaje velikokrat izvedene nepravilno oziroma je športnike potrebno nenehno opozarjati na pravilno izvedbo.

Obstaja veliko različnih vaj in načinov raztezanja (stoje, sede, leže, samostojno, v paru ...). Spodaj je predstavljenih nekaj osnovnih vaj za večje mišične skupine. Vaje so predstavljene sistematično (Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 34):

- ZGORNJI DEL TELESA



Slika 15. Raztezanje mišic prsnega koša in ramenskega obroča (Special Olympics Football coaching Guide, 2004).



Slika 16. Pomoč pri raztezanju za doseg maksimalnega učinka (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 17. Raztezanje mišic rok in ramenskega obroča (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 18. Raztezzanje mišic rok in ramenskega obroča (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 19. Bočno raztezanje mišic trupa (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 20. Bočno raztezanje v paru (Anton Gerbec, osebni arhiv).

Na slikah 15, 16, 17, 18, 19, 20 vidimo primere raztezanja za zgornji del telesa, ki se lahko izvaja samostojno ali v paru. Trener z različnimi modifikacijami raztezanja popestri ogrevanje.

- SPODNJI DEL TELESA



Slika 21. Raztezanje iztegovalk trupa in upogibalk kolena (zadnja stegenska mišica) (Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 22. Raztezanje upogibalk kolena v paru (Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 23. Raztezanje iztegovalk kolena (sprednja stegenska mišica) (Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 24. Raztezanje upogibalk kolka in iztegovalk kolena (Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 25. Raztezanje primikalk nog in upogibalk kolena (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 26. Raztezanje iztegovalk trupa in upogibalk kolena v paru (Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 27. Raztezanje upogibalk kolena in primikalk leve noge (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 28. Raztezanje iztegovalk stopala (mečna mišica) (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).

Na slikah 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 vidimo nekaj osnovnih primerov razteznih gimnastičnih vaj, ki se lahko izvedejo samostojno, v paru, stoje, na tleh.

3.4.15 UPORABA PLIOMETRIČNIH VAJ

Za spremembo in popestritev treninga se lahko uporabijo tudi pliometrične vaje, s katerimi izboljšujemo telesno pripravljenost. Pri takšnem načinu vadbe gre za ekscentrično-koncentrično kontrakcijo. Aktivna mišična vlakna se najprej raztegnejo (ekscentrična kontrakcija) in nato skrčijo (koncentrična kontrakcija). Razvije se velika moč (Zagrajšek, 2011).

Pri nogometu se vaje lahko izvajajo po uvodnem ogrevanju, v katerega so vključene gimnastične vaje, dinamično in statično raztezanje. Zavedati se moramo, da morajo biti športniki za izvajanje pliometričnih vaj že predhodno dobro telesno pripravljeni in potrebno je poznati sposobnosti, starost in zdravje športnikov (Special Olympics Football Coaching Guide, str. 43).

Pliometrične vaje naj bodo sestavni del treningov skozi celotno sezono. Na začetku sezone naj bodo vaje nizke intenzivnosti in naj se potem intenzivnost postopoma dviguje. Za dober uvod do visoko intenzivnih pliometričnih vaj služijo različne tekaške vaje. Ko športniki dobro obvladajo tekaške vaje, so pripravljeni na bolj naporene pliometrične vaje (Special Olympics Football Coaching Guide, str. 43).

Visoko intenzivne pliometrične vaje je potrebno izvajati v pripravljalnem obdobju, ker je takšen način vadbe zelo naporen in utrujajoč in lahko moti normalen razvoj hitrosti. Zato je potrebno z napornimi pliometričnimi vajami zaključiti 7-10 dni pred začetkom tekmovalnega obdobja in zmanjšati pogostost in intenzivnost pliometrične vadbe na en trening tedensko (Special Olympics Football Coaching Guide, str. 43).

Na treningih lahko izvajamo različne pliometrične vaje, kot so sonožni in enonožni poskoki, sonožni in enonožni skoki, bočni poskoki, bočni skoki, skoki in poskoki preko ovir, na ovire in z njih ... (Zagrajšek, 2011).



*Slika 29. Skoki čez ovire
(Pliometrične vaje, 2014).*



*Slika 30. Skoki na ovire
(Pliometrične vaje, 2014).*

Sliki 29 in 30 prikazujeta primer osnovnih pliometričnih vaj, ki se lahko uporabijo na treningih. Vaji sta le osnovni, iz katerih lahko naredimo različne modifikacije, s katerimi se dodatno oteži vadbo.

3.4.15.1 TEKAŠKE VAJE

S tekaškimi vajami pripravimo športnike na bolj zahtevne pliometrične vaje. Najpogosteje se jih izvaja po ogrevanju, ki vsebuje dinamično in statično raztezanje. Z vajami vplivamo na koordinacijo, gibljivost in večjo mišično moč (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 43).

Osnovne tekaške vaje, ki se uporabljajo pri nogometu, so (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 44):

- **KRIŽNI KORAKI:** razvijamo koordinacijo gibanja nog, gibljivost in moč telesa. Pomembno je, da je zgornji del telesa vzravnani. Pogled skozi vadbo obrnjen v smeri gibanja. Rotiramo samo spodnji del telesa.
- **TEK Z UDARJANJEM PET NAZAJ:** vplivamo na elastičnost sprednje in krepimo zadnje stegenske mišice. Pomembno je, da je položaj enak kot pri teku, zgornji del telesa je vzravnani in krčimo samo kolena. Bistvo vadbe je v čim hitrejšem delu nog, zato je športnike potrebno spodbujati skozi celotno vajo.
- **STRIŽENJE:** vplivamo na koordinacijo gibanja rok in nog ter krepimo mišice nog. Položaj zgornjega dela telesa je vzravnani, gibljejo se samo noge in roke (simuliranje gibanja kot pri teku).
- **HOPSANJE:** vplivamo na moč nog in koordinacijo rok in nog. Pomembno je, da je zgornji del telesa vzravnani in pogled usmerjen naprej.
- **SKIPPING:** vplivamo na koordinacijo nog in rok in krepimo mišice nog. Pomembno je, da je zgornji del telesa vzravnani. Bistvo vaje je v hitrem dvigovanju nog in gibanju rok (hitrost nekoliko manjša kot pri teku). Stopalo ene noge je nenehno v stiku s tlemi. Poznamo nizki in visoki skipping (koleno zamašne noge pokrčeno 90°).

3.4.16 KONDICIJSKA PRIPRAVA ŠPORTNIKA

3.4.16.1 AEROBNA ŠPORTNA AKTIVNOST

Treningi naj vsebujejo vaje za razvoj aerobne vzdržljivosti, ki je pomembna, da lahko nogometaši celotno tekmo odigrajo na visokem nivoju. Zato je potrebno intenzivnost aerobne vadbe ustrezno načrtovati glede na trajanje tekme oziroma aktivnosti. Le dobro kondicijsko pripravljena ekipa lahko dobro sodeluje in uspe uresničiti zastavljene cilje, ki so prikazati svoj

maksimalne sposobnosti in posledično biti boljši od nasprotne ekipe (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 45).

Aerobna vzdržljivost je tako sposobnost športnika za vzdrževanje dolgotrajnih naporov ali obremenitev in vpliva na (Škof, 2007):

1. telesni in duševni razvoj,
2. delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema (povečana oskrba kisika in hranil ter odstranjevanje ogljikovega dioksida iz telesa),
3. krepitev mišičnih vlaken in tetiv,
4. sposobnost celotnega delovanja organizma (hitra aktivacija in dobro regeneracija) in
5. aerobne procese v telesu, ki za svoje delovanje potrebujejo prisotnost kisika (povečanje števila mitohondrijev).

Za razvoj aerobne vzdržljivosti se uporabljajo predvsem neprekinjene teke v enakomernem, pospešenem ali valovitem tempu. Aktivnosti naj trajajo 20-40 min. Za popestritev vadbe pa lahko izvajamo vadbo z vodenjem žoge, tekom med stožci, fartlekcom in različnimi tekalnimi igrami, kjer je raven intenzivnosti nizka, srednja ali visoka (Škof, 2007).

3.4.16.2 ANAEROBNA ŠPORTNA AKTIVNOST

Kot je bilo že prej omenjeno, različni športi potrebujejo različne vrste vzdržljivosti. Poleg aerobne v nogometu športniki potrebujejo tudi anaerobno vzdržljivost. Pri anaerobni vzdržljivosti gre predvsem za sposobnost vzdrževanja visoko intenzivnih obremenitev posameznih mišičnih skupin, ki za svoje delovanje ne potrebujejo prisotnosti kisika, ampak uporabljajo druga goriva (Škof, 2007).

Pri nogometu so zahteve po anaerobni vzdržljivosti relativno kratke, vendar je pomembno, da so športniki sposobni v dani situaciji hitro reagirati in se potem prav tako hitro regenerirati (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 46).

Z anaerobno vadbo vplivamo na (Škof, 2007):

1. krepitev funkcionalnosti mišičnih vlaken,
2. izboljšanje delovanja srca in krvnega obtoka,
3. povečanje mišične aktivacije.

Vadba anaerobne vzdržljivosti poteka na najvišji stopnji obremenitve in naj traja 1-2 minuti. Za razvoj uporabljamo hitra gibanja (šprinti). Za popestritev lahko vadbo izvajamo z različnimi predmeti, šprinti iz različnih položajev in tekalnimi igrami (Škof, 2007).

3.4.17 RAZVOJ MOČI PRI NOGOMETU

Moč je ena izmed najpomembnejših gibalnih sposobnosti pri nogometu. Dobra mišična moč, hitrost in vzdržljivost so osnove za ostale gibalne sposobnosti, ki so hitrost, gibljivost in ravnotežje. Pri krepitvi moramo sistematično (od spodaj navzgor) vplivati na vse glavne mišične skupine (Šarabon, 2007).

Izvedba hitrih gibov (šprinti) je povezana z močjo. Tako se dobro trenirana mišica boljše in hitreje odziva na zunanje dražljaje, je bolj odporna na razne poškodbe in potrebuje manj časa za regeneracijo po vadbi (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 47).

Moč lahko razvijamo na različne načine. Lahko izkoristimo trenažerje z različnimi bremenii, proste uteži, različne pripomočke in tudi lastno telo. Potrebno pa se je zavedati, da za razvoj različne vrste moči obstajajo različne metode, ki se razlikujejo po številu ponovitev (30-50 ponovitev), številu serij (3-6), odmoru med serijami (1-2minuti), intenzivnosti obremenitve (30-100 ali več % mejne teže), tempu izvedbe gibanja (počasi, hitro, eksplozivno) in tipu mišične kontrakcije (izometrično, ekscentrično, koncentrično ...). Zato je potrebno ustrezno načrtovati in razmisliti, katero vrsto moči bomo razvijali (Šarabon, 2007).

Kot pomoč so spodaj predstavljene nekatere krepilne vaje, ki jih potem športniki lahko izvajajo tudi samostojno izven treningov (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 48):

- sklece,
- hrbtne (dvigovanje rok ali nog),
- trebušnjaki,
- izpadni koraki,
- počepi,
- različni meti težke žoge (naprej, nazaj, preko glave, bočno ...)
- ...



Slika 31. »Samokolnica«
(Anton Gerbec, osebni arhiv).



Slika 32. Nošenje partnerjev
(Anton Gerbec, osebni arhiv).




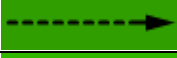










Sliki 31 in 32 prikazujeta različne načine krepilnih vaj. Z vajami tako razvijamo več vrst moči in povečamo motivacijo. Prav tako jih lahko uporabimo pri različnih štafetnih igrah, za razvoj želje po dokazovanju in tekmovalnosti.

3.5 UČENJE TEHNIČNIH IN TAKTIČNIH ELEMENTOV NOGOMETA

3.5.1 LEGENDA OPREME IN ZNAKOV UPORABLJENIH NA SLIKAH S PROGRAMOM TACTICS MANAGER 2.1

Tabela 4

Razlaga opreme in znakov (SoccerTutor, 2014).

| | | | |
|---|----------|---|---------------------------------|
|  | žoga |  | gibanje |
|  | stožec |  | podaja |
|  | klobuček |  | vodenje |
|  | ovira |  | udarec |
|  | obroč |  | zaustavljanje v smer gibanja |
|  | klop |  | varanje |
|  | vrata | | |
|  | igralec | | |

V tabeli 4 so prikazani uporabljeni znaki in oprema pri izdelavi slikovnega gradiva pri učenju taktičnih in tehničnih elementov nogometa v programu Tactics Manager 2.1.

3.5.2 UČENJE VODENJA ŽOGE

Elsner (2004, str, 39) pravi, da je bilo vodenje pri nogometu včasih zelo pomembno, z razvojem nogometne igre pa izgublja pomen. Bistvo sodobne igre nogometa je hitrost gibanja igralcev brez vodenja žoge. Na treningih pa je pomembno, da tudi tej prvini posvetimo pozornost.

Vodenje je po Elsnerju (2004, str. 40) povezava teka in potiska žoge, kjer se žoga potiska zelo nežno ter se potisk izvede le z iztegovanjem kolena. Žogo se udarja pod središčem, da rotira nazaj. Pomembno je, da pri učenju uporabljamo levo in desno nogo.

Vodenja se med seboj razlikujejo le v položaju stopala. Pri vodenju s sprednjim delom stopala je slednje v gležnju sproščeno in obrnjeno navznoter. Vodenje je zaradi velike udarne površine najbolj zanesljivo. Telo je malo nagnjeno naprej. Gibi rok so naravni kot pri teku. V trenutku stika noge in žoge je pogled usmerjen k žogi, med udarci pa igralec opazuje dogajanje okrog sebe. Pri vodenju z notranjim delom stopala je samo stopalo obrnjeno, da je notranji del stopala obrnjen naprej (Elsner, 2004, str. 40).

Učenje in vadba posameznih tehničnih elementov potekata po metodični lestvici (Elsner idr., 1996):

- 1. stopnja: Izvedba elementa v celoti.
- 2. stopnja: Izvedba elementa v cilj.
- 3. stopnja: Izvedba elementa v povezavi z drugimi tehničnimi elementi.
- 4. stopnja: Izvedba elementa v igralni obliki.

Napake, ki se lahko pojavijo pri vodenju (prirejeno po Elsner, 2004, str. 40):

- neenakomerno ali premočno udarjanje žoge,
- vodenje z nogo ob nasprotniku,
- pogled vedno usmerjen na žogo,
- izvedba giba ni iz kolenskega sklepa,
- zgornji del telesa ni vzravnani,
- vodenje ni na vsak korak.

Najbolj osnovne vrste vodenja, ki se uporabljajo (Elsner, 2004, str. 40):

- vodenje z nartom/ s sprednjim delom stopala (SDS),
- vodenje s sprednjim zunanjim delom stopala (SZDS),
- vodenje z notranjim (NDS), sprednjim notranjim delom stopala (SNDS)
- vodenje žoge s podplatom (P) in
- rolanje žoge.

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004):

- žoga se potiska ali udarja izpod njenega središča, tako da se žoga vrti nazaj,
- udarec žoge se izvede iz kolena,
- žoga se udarja na vsak korak,
- telo je vzravnano in nagnjeno nekoliko naprej,
- roke so zaradi ravnotežja odročene in v komolcih pokrčene ?navznoter do 90°,
- pogled je usmerjen izmenično na žogo (v trenutku dotika) in na dogajanje okrog (med dotiki),
- žoga se udarja s primerno hitrostjo in
- vodimo z zunanjo nogo glede na nasprotnega igralca.



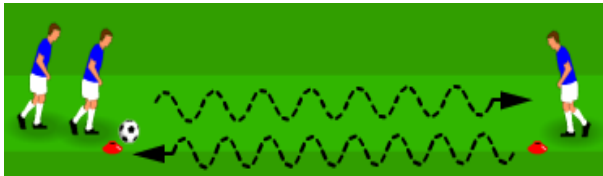
Slika 33. Vodenje s SDS/z nartom
(Nogomet tretjega triletja, 2006).

Na sliki 33 je prikazana ena izmed osnovnih oblik vodenja žoge. Vodenje s SDS se uporablja v različnih situacijah nogometne igre. Ostali načini vodenja so si med seboj zelo podobni, razlika je le v postavitvi stopala.

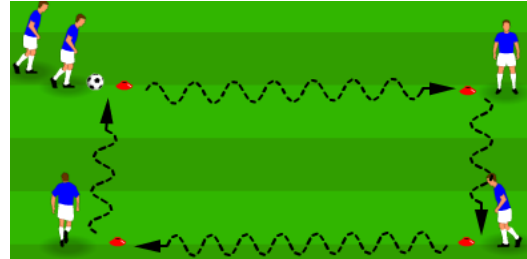
3.5.2.1 VAJE VODENJA ŽOGE (prirejeno po Florjanc, 2013, str. 48-51):

- 1. stopnja: Izvedba vodenja v celoti:
 - vodenje žoge prosto po prostoru z obema nogama (različne smeri in hitrosti gibanja),
 - vodenje žoge prosto po črtah igrišča z obema nogama (različne smeri in hitrosti gibanja),
 - vodenje žoge prosto po prostoru z obema nogama, na trenerjev zvočni ali vidni signal dvig pogleda od žoge,
 - vodenje žoge z različnimi deli stopala z obema nogama (SDS, SZDS, SNDS, NDS, P, rolanje žoge)

- vodenje žoge v parih, trojkah in četvorkah v koloni prosto po prostoru (sledenje gibanju prvega v koloni, menjava prvega v koloni po določenem času)
- vodenje žoge v parih, trojkah in četvorkah z menjavo mest,
- vodenje žoge okrog stožcev, med klobučki (slalom),
- štafetne igre z vodenjem žoge.



Slika 34. Vodenje žoge v trojkah z menjavo mest (SoccerTutor, 2014).



Slika 35. Vodenje žoge v petorkah z menjavo mest (SoccerTutor, 2014).

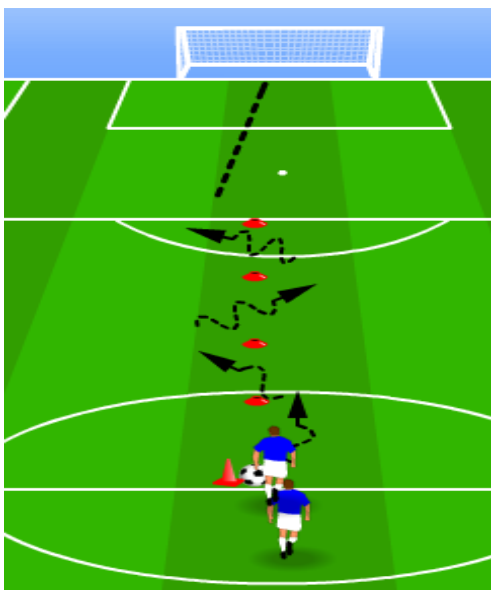
Na slikah 34 in 35 sta prikazana različna načina vaje vodenja. Vaji se lahko uporabita za učenje in izpopolnjevanje vodenja z različnimi deli stopala. Glede na sposobnosti športnikov se lahko izvaja pri različni hitrosti gibanja (hoja, tek, šprint).

- 2. stopnja: NI MOŽNA.

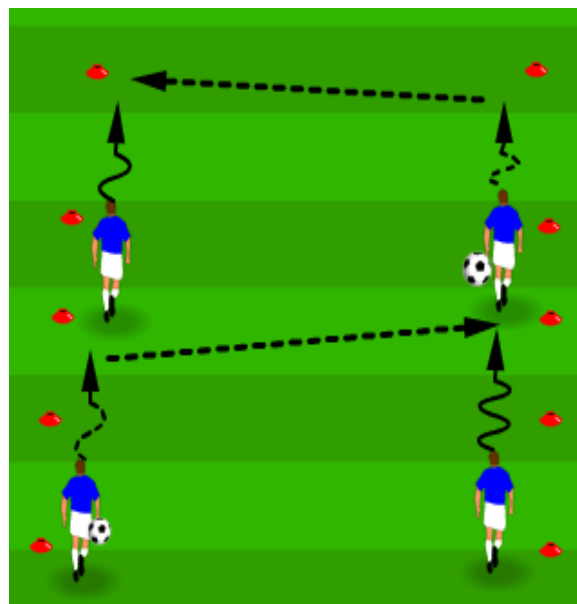
Vodenje se ne izvaja v določen cilj, ampak je namen vodenja imeti žogo pod nenehnim nadzorom.

- 3. stopnja: Povezava vodenja z drugimi tehničnimi elementi:

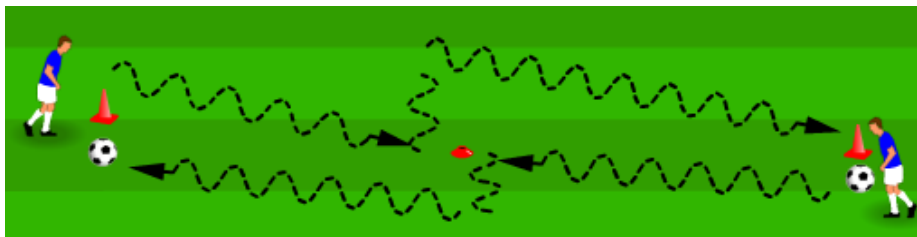
- vodenje žoge v parih in podaja žoge soigralcu,
- vodenje žoge in udarec na gol,
- vodenje žoge med klobučki (slalom) in udarec na gol,
- štafetne igre z vodenjem in udarec na gol,
- vodenje žoge z varanjem,
- zaustavljanje žoge in prehod v vodenje ...



Slika 36. Vodenje žoge med klobučki in strel na vrata (SoccerTutor, 2014).



Slika 37. Vodenje žoge v paru in podaja žoge soigralcu (SoccerTutor, 2014).

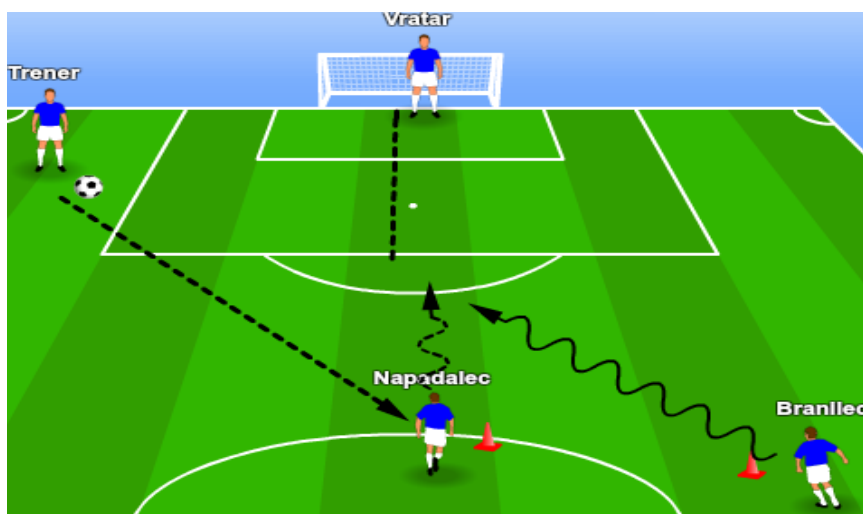


Slika 38. Vodenje žoge z varanjem (SoccerTutor, 2014).

Na slikah 36, 37, 38 so prikazane različne možnosti vodenja v povezavi z drugimi tehničnimi elementi. Vodenje lahko učimo in izpopolnjujemo v povezavi z vsemi ostalimi tehničnimi elementi nogometa.

- 4. stopnja: Vodenje v igralni obliki:

- igra 1:0 (športnik vodi žogo ali se z njo poigrava in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 2:0 (vodenje, poigravanje v paru protu vratom in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 3:0 z menjavo mest (vodenje, poigravanje proti vratom z menjavo mest in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 2:1 (v paru vodenje in podajanje proti vratom, branilec skuša preprečiti udarec na vrata ali odvzeti žogo),
- igra 3:1 (vodenje žoge in podajanje proti vratom, branilec skuša preprečiti udarec na vrata ali odvzeti žogo),
- igra: 5:5 (zadrževanje žoge v določenem prostoru, kjer branilci skušajo odvzeti žogo in tako postanejo napadalci) ...



Slika 39. Udarjanje na vrata po podaji trenerja napadalcu (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 39 vidimo možnost uporabe vodenja v igralni obliki. V tem primeru trener poda žogo napadalcu, ki vodi žogo proti vratom in na določeni razdalji udari na vrata. Branilec skuša v teku preprečiti udarec na vrata ali odvzeti žogo napadalcu.

3.5.3 UČENJE UDARJANJA ŽOGE

Žogo udarjamo, da dosežemo gol, da jo podamo soigralcu in da jo odbijemo (od vrat, v out ...). Pomembno je, da učimo udarjanje žoge z obema nogama (desna in leva) (Elsner, 2004, str. 41).

Osnovni udarci žoge po Pocrnjiču (1995, v Florjanc, 2013) so:

- udarec s sprednjim delom stopala/nart,
- udarec z zunanjim delom stopala,
- udarec s sprednjim notranjim delom stopala,
- udarec z notranjim delom stopala,
- udarec z glavo in
- udarec iz zraka ali "volley" udarec.

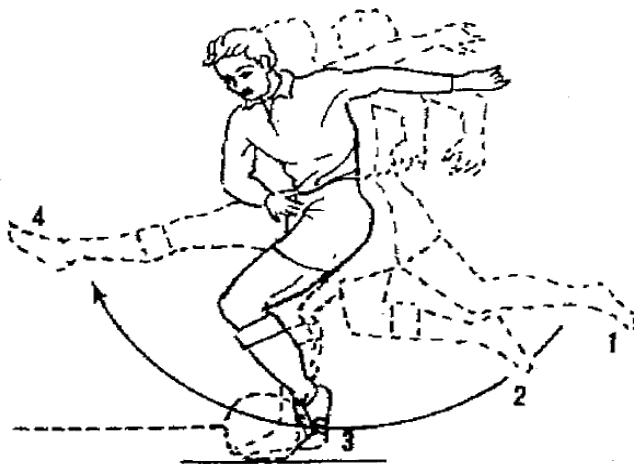
Najpogostejše napake, ki se pojavljajo pri učenju udarjanja žoge (Elsner, 2004, str. 46, 47):

- slaba obremenitev stojne noge (pri udarcu z nartom je teža na sprednjem delu stopala),
- slaba postavitev stojne noge (preveč naprej, nazaj, v stran od žoge),
- slab položaj stopala udarne noge (nečistost udarcev z določenim delom stopala – udarec SDS izvedemo s konico čevlja),
- slab zaključek udarca (udarna noga iztegnjena ali pokrčena),
- slaba trdnost sklepa udarne noge (mlahavost) in
- slab položaj telesa (nagib nazaj, preveč naprej).

3.5.3.1 UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM DELOM STOPALA/NARTOM

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 43):

- stojna noga je postavljena ob žogi in dvignjena malo na prste v trenutku stika žoge in udarne noge,
- udarna noga je v kolenu pokrčena in zanožena, v skočnem sklepu iztegnjena in čvrsta, prsti usmerjeni proti tlorju (navzdol),
- telo je obrnjeno v smeri udarca in trup v rahlem predklonu,
- roke so sproščene ob telesu,
- pogled usmerjen v žogo,
- udarec je izveden s pokrčenim kolonom naprej, nato sledi iztegnitev kolena in udarec žoge s SDS in po udarcu udarna noga nadaljuje zamah.



Slika 40. Udarjanje z nartom (Elsner, 2004).

Na sliki 40 je prikazana celotna izvedba udarca žoge z nartom. Številke na sliki označujejo zaporedje gibov izvedbe udarca. Številka 1 pomeni začetek, številka 4 pa zaključek udarca.

3.5.3.2 UDARJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 42):

- stojna noga v kolenskem sklepu malo pokrčena, prsti obrnjeni naprej, teža telesa na sprednjem delu stopala stojne noge,
- udarna noga je v kolenskem sklepu pokrčena, notranja stran stopala obrnjena naprej, skočni sklep čvrst,
- telo je obrnjeno v stran udarne noge in rahlo predklonjeno,
- roki sproščeni ob telesu,
- pogled usmerjen v žogo,
- žogo udarimo z notranjim delom stopala, udarec izvedemo iz kolčnega in kolenskega sklepa.



Slika 41. Udarjanje z notranjim delom stopala (Elsner, 2004).

Na sliki 41 vidimo celoten udarec žoge z NDS. Številke označujejo zaporedje izvedbe udarca. Številka 1 pomeni začetno postavitev, številka 2 pa gibanje noge v smeri nazaj in pripravo na udarec. Nato sledi udarec z NDS.

3.5.3.3 UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM NOTRANJIM DELOM STOPALA

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 42):

- stojna noga nekoliko stran od žoge (30-40 cm), prsti obrnjeni naprej in v višini žoge, sklepi gibljivi, teža telesa bolj na zunanji strani stopala,
- udarna noga nekoliko odmaknjena od žoge, predvsem gibljiva v kolčnem in kolenskem sklepu,
- skočni sklep udarne noge je iztegnjen, prsti obrnjeni navzdol,
- telo je odklonjeno v stran stojne noge,
- v primeru, da je udarna noga desna, je leva roka v predročenu in desna v zaročenju,
- pogled usmerjen v žogo.



Slika 42. Udarjanje s sprednjim notranjim delom stopala (Elsner, 2004).

Na sliki 42 je prikazan položaj telesa pri udarjanju žoge s SNDS.

3.5.3.4 UDARJANJE ŽOGE S SPREDNJIM ZUNANJIM DELOM STOPALA

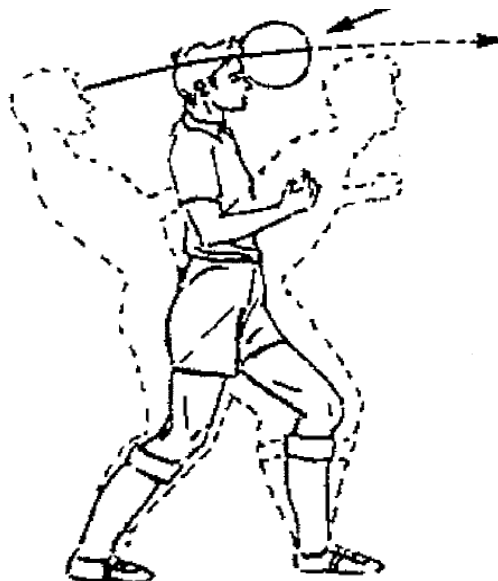
Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 43):

- stojna noga je postavljena ob žogi in dvignjena malo na prste v trenutku stika žoge in udarne noge,
- udarna noga je v kolenskem sklepu pokrčena in zanožena, v skočnem sklepu iztegnjena in čvrsta, prsti obrnjeni navznoter in navzdol.
- telo je obrnjeno v smeri udarca in trup v rahlem predklonu,
- roke so sproščene ob telesu,
- pogled usmerjen v žogo,
- udarec je izveden s pokrčenim kolonom naprej, nato sledi iztegnitev kolena in udarec žoge s SZDS ter po udarcu udarna noga nadaljuje zamah.

3.5.3.5 UDARJANJE ŽOGE Z GLAVO

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 45):

- teža telesa na obeh nogah, ki sta v razkoraku,
- v pripravljalni fazi trup zaklonimo, da boke potisnemo naprej, napnemo telo (trup, vrat), težo nekoliko prenesemo na zadnjo nogo,
- žogo udarimo, da izvedemo močan gib z zgornjim delom delesa prej, boke potegnemo nazaj, težo telesa pa prenesemo nekoliko na prednjo nogo (dodatna moč udarca),
- roke odročene, v komolcih pokrčene do 90° (boljše ravnotežje),
- žogo udarjamo s čelom.



Slika 43. Udarjanje z glavo (Elsner, 2004).

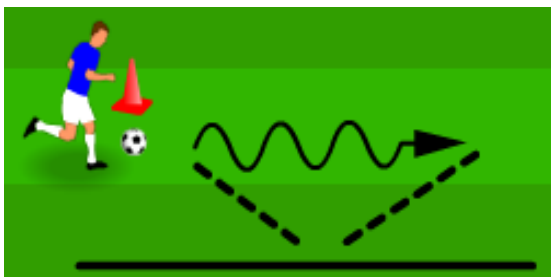
Na sliki 43 vidimo gibanje in položaj telesa pri udarjanju žoge z glavo. Mala, polna puščica prikazuje, da je udarec izveden s čelom. Velika črtasta puščica pa smeri gibanja telesa (gibanje zgornjega dela telesa nazaj in proti žogi naprej)

3.5.3.6 VAJE UDARJANJA ŽOGE (prirejeno po Florjanc, 2013, str. 54-71):

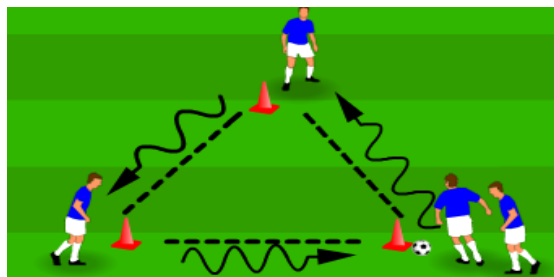
- 1. stopnja: Izvedba udarca v celoti:
 - udarjanje žoge v paru na različni oddaljenosti z različno močjo udarca s predhodnim zaustavljanjem ali brez,
 - udarjanje žoge v steno, klop,
 - udarjanje žoge v trojkah, četvorkah z menjavo mest,
 - udarjanje žoge v trikotniku, pravokotniku,
 - udarjanje žoge v trikotniku (četvorkah), pravokotniku (petorkah) z menjavo mest,
 - udarjanje žoge v trikotniku (četvorkah), pravokotniku (petorkah) z menjavo mest iz vodenja,
 - udarjanje žoge v zid, klop diagonalno naprej (SNDS, SZDS),
 - udarjanje žoge v paru po podaji partnerja levo ali desno (SNDS),
 - udarjanje žoge v paru iz vodenja poševno glede na partnerja (tudi v v trojkah, četvorkah s tekom za udarjeno žogo) (SNDS),
 - udarjanje žoge v hoji ali teku v krogu (igralci stojijo v krogu okrog trenerja (sredina kroga), ki podaja ali meče žogo igralcem, igralci se lahko gibajo v smeri ali nasprotni smeri urinega kazalca) ...



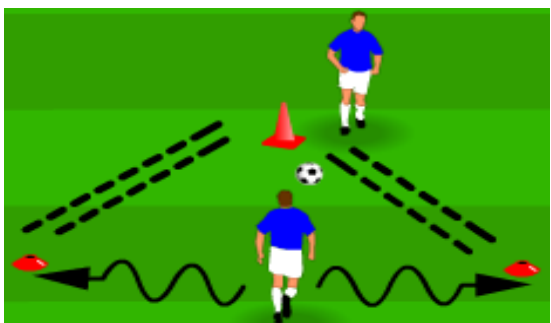
Slika 44. Udarjanje žoge partnerju iz vodenja (SoccerTutor, 2014).



Slika 45. Udarjanje žoge diagonalno s SZDS v klop (SoccerTutor, 2014).



Slika 46. Udarjanje žoge v trikotniku z menjavo mest (SoccerTutor, 2014).



Slika 47. Udarjanje žoge partnerju s SNDS po podaji levo ali desno (SoccerTutor, 2014).



Slika 48. Udarjanje žoge partnerju z ali brez zaustavljanja (SoccerTutor, 2014).

Na slikah 44, 45, 46, 47, 48 vidimo različne vaje izvedbe udarca v celoti. Uporabimo jih lahko pri učenju in izpopolnjevanju udarjanja z različnimi deli stopala. S prilagajanjem razdalj udarjanja približamo vaje različnim sposobnostim športnikov.

- 2. stopnja: Izvedba udarca v cilj:
 - udarjanje žoge v vrata različnih velikosti,
 - udarjanje žoge v vratnico,
 - udarjanje žoge skozi več zaporedno postavljenih vrat,
 - udarjanje žoge v označen prostor (žoga se mora zaustaviti v označenem mestu),
 - udarjanje žoge skozi noge partnerja (trojke),



Slika 49. Udarjanje žoge skozi več zaporedno postavljenih ovir (SoccerTutor, 2014).

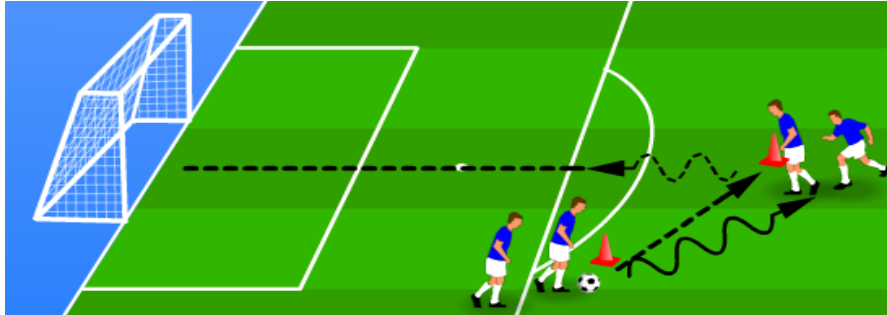


Slika 50. Udarjanje žoge v označen prostor (SoccerTutor, 2014).

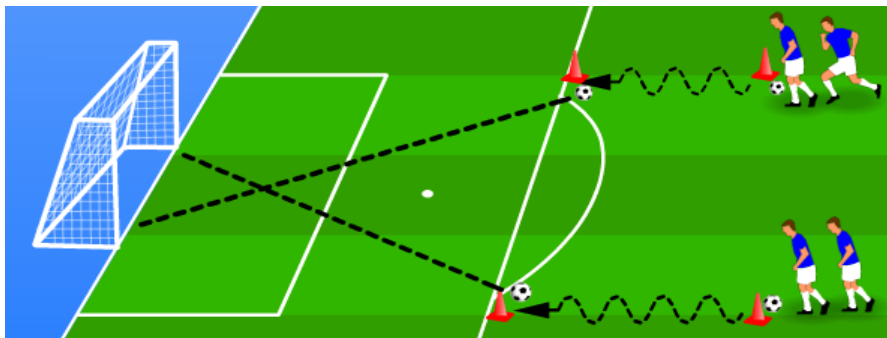
Na slikah 49 in 50 sta prikazana različna načina vaje udarjanje žoge v cilj. S takšnimi vajami izboljšujemo občutek moči udarca. Prav ustrezna moč udarca je pomembna pri natančnem podajanju in udarjanju na vrata.

- 3. stopnja: Povezava udarjanja z drugimi tehničnimi elementi:
 - udarjanje žoge v paru po vodenju,
 - udarjanje žoge v trojkah, četvorkah po vodenju z menjavo mest,
 - udarjanje žoge na vrata v paru po podajanju,
 - udarjanje žoge partnerju po varanju,

- udarjanje žoge na vrata po podaji, varanju,
- udarjanje žoge na vrata po dvojni podaji,
- udarjanje žoge na vrata po zaustavljanju,
- udarjanje žoge na vrata po vodenju med klobučki (slalom),
- udarjanje žoge po vodenju, varanju diagonalno na vrata (SNDS, SZDS) ...



Slika 51. Udarjanje žoge na vrata iz vodenja po podaji partnerja z menjavo mest (SoccerTutor, 2014).

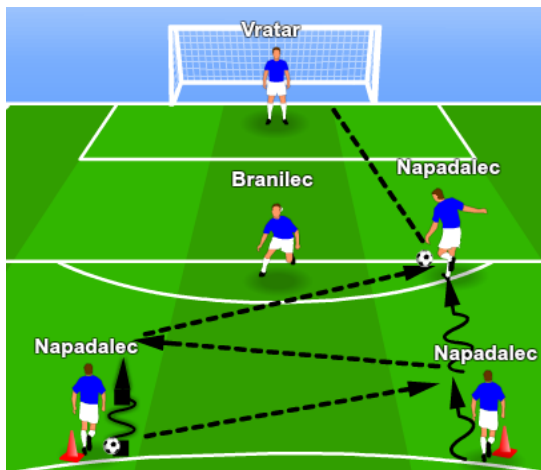


Slika 52. Udarjanje žoge po vodenju diagonalno na vrata (SNDS, SZDS) (SoccerTutor, 2014).

Na slikah 51 in 52 sta prikazana različna načina udarjanja žoge na vrata. Z manjšimi modifikacijami lahko učimo udarjanje z različnimi deli stopala.

4. stopnja: Udarjanje žoge v igralni obliki:

- igra 1:0 (športnik vodi žogo ali se z njo poigrava in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 2:0 (vodenje, poigravanje v paru protu vratom in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 3:0 z menjavo mest (vodenje, poigravanje proti vratom z menjavo mest in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 2:1 (v paru vodenje in podajanje proti vratom, branilec pasiven ali aktiven - skuša preprečiti udarec na vrata ali odvzeti žogo),
- igra 3:1 (vodenje žoge in podajanje proti vratom, branilec pasiven ali aktiven skuša preprečiti udarec na vrata ali odvzeti žogo),
- igra: 5:5 (zadrževanje žoge v določenem prostoru, kjer branilci skušajo odvzeti žogo in tako postanejo napadalci) ...
- igra »pepček« (lahko po pravilih ali podajanje samo z določenim delom stopala) ...



Slika 53. Igra 2:1
(SoccerTutor, 2014).



Slika 54. Igra 2:1 z menjavo mest
(SoccerTutor, 2014).

Na sliki 53 je prikazan primer vaje udarjanja žoge v igralni obliki. Napadalca skušata s podajanjem priti do udarca na vrata. Branilec je lahko pasiven ali aktiven. V primeru, da je branilec pasiven, samo spremlja napadalce pri izvedbi vaje. S tem pridobimo občutek prisotnosti branilca med igro. V primeru, da je branilec aktiven, skuša napadalcema odvzeti žogo in preprečiti udarec na vrata.

Na sliki 54 vidimo primer igre, kjer napadalca menjujeta mesta s križanjem za igralcem z žogo (lahko tudi pred igralcem). Med križanjem se lahko žoga prepusti soigralcu ali pa se po križanju poda. Z menjavo mest zmedeta branilca, da lahko prideta do udarca na vrata.

3.5.4 UČENJE ZAUSTAVLJANJA ŽOGE

Sodobni nogomet narekuje vedno hitrejšo in bolj dinamično igro, zato imamo občutek, da je zaustavljanje element, ki počasi tone v pozabo. Vendar hitra igra zahteva tudi hitro odzivanje in posledično hiter nadzor žoge. Zato moramo zaustavljanju posvetiti veliko pozornosti. Zaustavljanje je v tesni povezavi z udarjanjem (podajanjem), zato ju vadimo skoraj vedno skupaj. Pomembno je učenje zaustavljanja z obema nogama (Elsner, 2004, str. 47).

Zaustavljanje uporabimo po Elsner (2004, str. 47) v primeru, ko želimo spremeniti smer gibanja in nadaljevati igro samostojno (vodenje), igro zaradi taktičnih zahtev zaustaviti, izboljšati nadzor nad žogo in igre ne moremo nadaljevati s prvim udarcem.

Zaustavljanje žoge delimo v dve skupini, in sicer po načelu amortizacije pri kateremu moramo del telesa, s katerim želimo žogo zaustaviti potisniti ali dvigniti v smer prihajajoče žoge. Ob dotiku žoge in določenega dela telesa je potrebno ta del s primerno hitrostjo povleči nazaj, da žogo amortiziramo (odvzamemo hitrost). Ta način uporabljamo predvsem za zaustavljanje žog v zraku. In postavljanje zapreke, kjer del telesa postavimo kot zapreko pod istim kotom, kot je vpadni kot gibanja žoge (Elsner, 2004, str. 48).

3.5.4.1 ZAUSTAVLJANJE PO NAČELU AMORTIZACIJE

Žogo lahko zaustavljamo s SDS/nartom, NDS, s stegenico, s prsmi in z glavo (Elsner, 2004, str. 48).

• ZAUSTAVLJANJE ŽOGE Z NARTOM

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 48):

- teža telesa na stojni nogi (dvignjena na prste pri zaustavljanju žog visoko v zraku),
- »zaustavna noga« (noga s katero želimo žogo zaustaviti) se ustrezno dvigne glede na smer in hitrost gibanja žoge,
- zaustavno nogo z ustrezno hitrostjo pomaknemo nazaj (ob stiku žoge in narta),
- zgornji del telesa je pred stikom narta in žoge nekoliko v zaklonu in ob gibanju zaustavne noge preide iz zaklona v rahel predklon,
- roke so v odročanju, v komolcih rahlo pokrčene (do 90°) za boljše ravnotežje,
- pogled spremlja gibanje žoge.



Slika 55. Zaustavljanje žoge z nartom po načelu amortizacije (Elsner, 2004).

Na sliki 55 je prikazan eden izmed načinov zaustavljanja žoge. Z nartom zaustavljamo padajoče in nizko leteče žoge. Z gibanjem proti žogi prihranimo čas in preprečimo napake zunanjih dejavnikov (neravna igralna površina). Popolnoma enako je tudi zaustavljanje žoge s stegenico (SDS zamenja stegenica) (Elsner, 2004, str. 49). Številke na sliki nam povedo zaporedje gibov telesa. Številka 1 pomeni začetek zaustavljanja, številka 3 pa konec zaustavljanja.

• ZAUSTAVLJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 49):

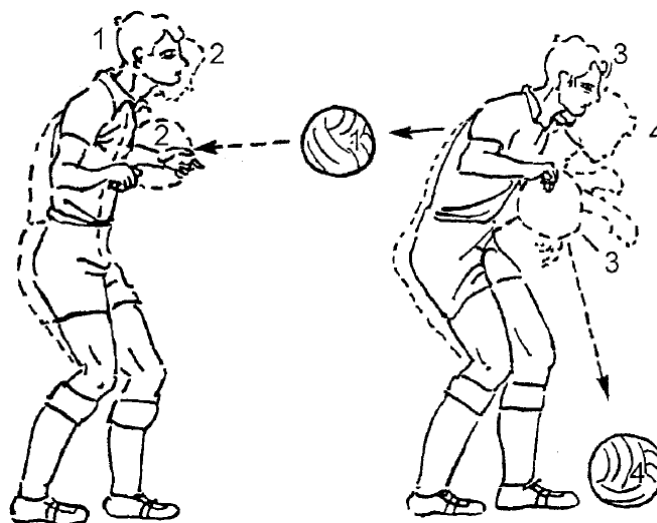
- teža telesa na stojni nogi,
- stojna noga v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu rahlo pokrčena in obrnjena naprej proti smeri žoge,
- zaustavna noga je v kolčnem in kolenskem sklepu rahlo pokrčena, stopalo je obrnjeno navzven (NDS obrnjen v smeri naprej proti žogi),
- zaustavna noga je pred stikom noge in žoge pomaknjena nekoliko naprej in se odmika nazaj glede na hitrost žoge,

- telo je pred stikom noge z žogo rahlo nagnjeno nazaj, ob stiku noge z žogo se istočasno z odmikanjem zaustavne noge premika naprej,
- roke odročene in rahlo pokrčene v komolcih (do 90°) zaradi vzdrževanja ravnotežja,
- pogled skozi celotno zaustavljanje usmerjen v gibanje žoge.

- **ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S PRSMI**

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 50):

- teža telesa na obeh nogah, ki so v rahlem razkoraku,
- pred stikom prsi z žogo sta nogi v kolenskem sklepu rahlo pokrčeni, boki potisnjeni naprej in prsa napeta,
- ob stiku prsi z žogo sočasno nogi iztegnemo in boke pomaknemo nazaj, popustimo napetost prsi (amortizacija žoge) in jih usmerimo proti tlor, ramena in roke potisnemo naprej,
- pogled je skozi celotno zaustavljanje usmerjen v gibanje žoge.



Slika 56. Zaustavljanje s prsmi po načelu amortizacije (Elsner, 2004).

Na sliki 56 je prikazan način zaustavljanja, ki ga uporabljamo pri zaustavljanju srednje in visoko letečih žog. Vedno smo obrnjeni v smeri gibanja žoge. Številke na sliki nam povedo zaporedje položajev in gibov telesa in zaporedje smeri leta žoge. Številka 1 pomeni začetek, številka 4 pa konec.

- **NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE PRI ZAUSTAVLJANJU ŽOGE PO NAČELU AMORTIZACIJE**

Elsner (2004, str. 54) pravi, da so najpogostejše napake:

- prehitro (ne pride do stika žoge z delom telesa) ali prepočasno odmikanje (nekontroliran odboj žoge) dela telesa, s katerim želimo žogo zaustaviti,
- odboj žoge od dela telesa, s katerim nismo želeli zaustaviti žogo (slaba ocena smeri in hitrosti gibanja žoge),
- odboj žoge v neželjeno smer (nepravilna začetna postavitev telesa in delov telesa, s katerimi želimo zaustaviti žogo),
- premočan (amortizacijska površina preveč napeta) ali prešibak (amortizacijska površina premalo napeta) odboj žoge v željeno smer.

3.5.4.2 ZAUSTAVLJANJE ŽOGE PO NAČELU POSTAVLJANJA ZAPREKE

Za zaustavljanje žoge uporabljamo predvsem NDS, ZDS in podplat (Elsner, 2004, 48):

Opis različnih načinov zaustavljanja žoge:

- **ZAUSTAVLJANJE ŽOGE S PODPLATOM**

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 51):

- teža telesa na stojni nogi,
- stojna noga pokrčena v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu,
- zaustavna noga pokrčena v kolenskem sklepu,
- stopalo zaustavne noge sproščeno, prsti dvignjeni navzgor in višji od pete, položaj odvisen od smeri ali kota pod katerim žoga pada (v primeru navpičnega padanja žoge so prsti in peta enako dvignjeni od tal, 5-10 cm.),
- zgornji del telesa v rahlem predklonu,
- roke odročene dol, pokrčene v komolcih (do 90°),
- pogled usmerjen v smer gibanja žoge.



Slika 57. Zaustavljanje s podplatom po načelu postavljanja zapreke (Elsner, 2004).

Na sliki 57 vidimo zaustavljanje žoge po načelu postavljanja zapreke s podplatom. Ta način zaustavljanja uporabljamo za visoko leteče in kotaleče žoge. Od postavitve stopala je odvisno, ali bomo žogo zaustavili ali zaustavili na način, s katerim bomo hitro in enostavno prešli v gibanje (vodenje, podaja, udarec ...). Pri zaustavljanju v gibanje je stopalo zaustavne noge potisnjeno naprej (Elsner, 2004, str. 51). Številke na sliki nam povedo zaporedje gibanja stopala. Številka 1 pomeni začetno postavitev, številka 2 pa končno.

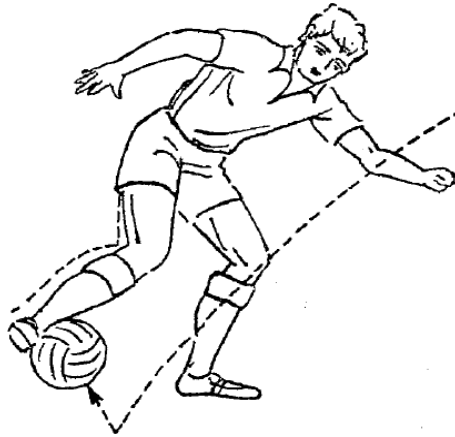
- **ZAUSTAVLJANJE ŽOGE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA**

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner 2004, str. 52):

- teža telesa na stojni nogi,
- stojna noga rahlo pokrčena v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu, prsti obrnjeni v smeri žoge,
- postavitev stojne noge je vedno pred mestom dotika žoge s podlago-POMEMBNO,
- zaustavna noga v kolčnem sklepu rahlo pokrčena in obrnjena navzven (notranjost stegna obrnjeno v smeri naprej), v kolenskem sklepu pokrčena (do 90°) in sproščena, golen

postavljena v smeri kota gibanja žoge, stopalo pokrčeno in postavljeno pravokotno na smer gibanja žoge,

- zgornji del telesa v rahlem predklonu,
- roka na strani zaustavne noge je v rahlem zaročenju, roka na strani stojne pa v rahlem predročanju,
- pogled skozi celotno zaustavljanje usmerjen v smer gibanja žoge.



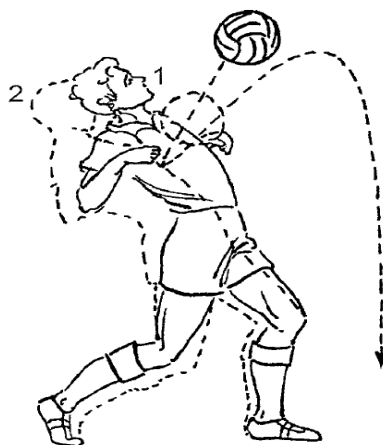
Slika 58. Zaustavljanje z notranjim delom stopala po načelu postavljanja zapreke (Elsner, 2004).

Na sliki 58 je prikazano zaustavljanje, ki se poslužujemo pri zaustavljanju predvsem visoko letečih žog. Z različno postavitvijo stopala zaustavne noge žogo odbijemo in tako hitro preidemo v gibanje (vodenje, udarjanje, varanje ...).

• ZAUSTAVLJANJE ŽOG S PRSMI

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 53):

- položaj telesa usmerjen proti gibanju žoge,
- teža telesa na obeh nogah, ki sta v rahlem razkoraku,
- nogi v kolenskem sklepu rahlo pokrčeni,
- trup zaklonjen (boki močno upognjeni),
- prsa sproščena, nekoliko napeta,
- roke odročene, pokrčene v komolcih do 90° in vzdržujejo ravnotežje,
- pogled usmerjen v smer gibanja žoge,
- ob stiku prsi z žogo, prsi amortizirajo do te mere, da žoga udari v mehko površino.



Slika 59. Zaustavljanje s prsmi po načelu postavljanja zapreke (Elsner, 2004).

Na sliki 59 vidimo način zaustavljanja, ki ga lahko uporabimo pri visokih žogah ali žogah odbitih od tal. Z napetostjo prsi pa uravnavamo odboj žoge (zaustavitev na mestu ali odboj s preходом v gibanje-vodenje, varanje ...). Številke nam povedo zaporedje gibov in položajev telesa. Številka 1 pomeni začetek, številka 2 pa zaključek.

- **NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE PRI ZAUSTAVLJANJU S POSTAVLJANJEM ZAPREKE**

Elsner (2004, str. 55) pravi, da so najpogostejše napake naslednje:

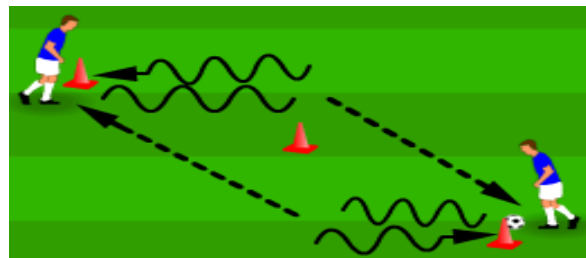
- nekontroliran odboj žoge (preveč napet del telesa s katerim želimo zaustaviti žogo),
- neustrezen kot postavitve zapreke (neustrezen postavitve stojne noge (glede na mesto padca žoge) in zaustavne noge (neustrezen kot),
- žogo zgrešimo ali nam uide pod stopalom (previsok dvig zaustavne noge).

3.5.4.3 VAJE ZAUSTAVLJANJA ŽOGE (prirejeno po Florjanc, 2013, str. 71-74):

- 1. stopnja: Izvedba zaustavljanja v celoti:
 - zaustavljanje žoge po metu z rokami,
 - zaustavljanje žoge v koloni s podajo z menjavo prvega s trenerjem,
 - zaustavljanje žoge s podajo v paru,
 - zaustavljanje žoge v paru po podaji v smer gibanja in podajo,
 - zaustavljanje žoge po poigravanju z žogo ...



Slika 60. Zaustavljanje žoge v koloni z menjavo mest (SoccerTutor, 2014).

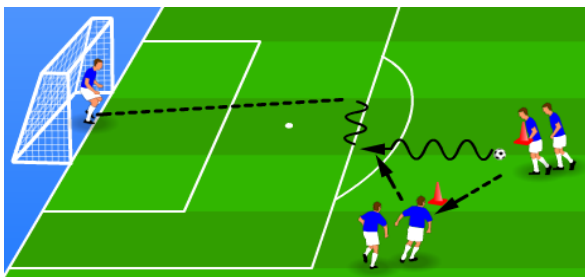


Slika 61. Zaustavljanje žoge v smer gibanja s podajo in vračanjem nazaj na začetno mesto (SoccerTutor, 2014).

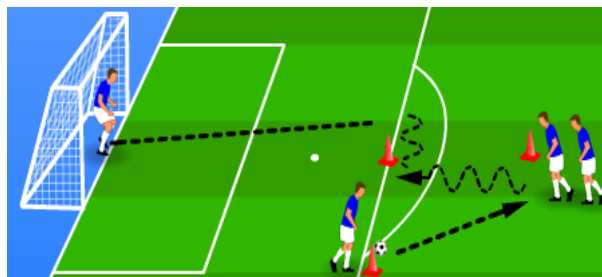
Na slikah 60 in 61 sta prikazana primera vaj zaustavljanja v celoti. Vaje lahko uporabimo za zaustavljanje z različnimi deli telesa po obeh načelih (amortizacija in postavljanje zapreke).

- 2. stopnja: NI MOŽNA.
Zaustavljanje se ne izvaja v cilj, ampak zato, da žogo čim umirimo in jo imamo pod našo kontrolo z namenom čim hitrejšega prehoda v vodenje in ostalih tehničnih elementov nogometa.

- 3. stopnja: Zaustavljanje v povezavi z drugimi tehničnimi elementi:
 - zaustavljanje žoge s podajo v trojkah, četvorkah, petorkah z menjavo mest,
 - zaustavljanje žoge v smer gibanja, vodenje in udarec na vrata,
 - zaustavljanje žoge v parih po podaji z varanjem (stožca, klobučka, partnerja),
 - zaustavljanje žoge v po dvojni podaji smer gibanja z udarcem na vrata po vodenju,
 - zaustavljanje žoge z varanjem (aktiven, pasiven branilec) z udarcem na vrata,
 - zaustavljanje žoge v trikotniku (četvorka), kvadratu (petorke) z menjavo mest po podaji,
 - zaustavljanje žoge po podaji trenerja z vodenjem in udarec na vrata ...



Slika 62. Zaustavljanje žoge po dvojni podaji z udarcem na vrata (SoccerTutor, 2014).



Slika 63. Zaustavljanje žoge z varanjem po podaji soigralca z udarcem na vrata (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 62 vidimo primer zaustavljanja žoge, kjer igralec z žogo poda žogo soigralcu in po dvojni podaji soigralca udarja na vrata.

Na sliki 63 vidimo primer zaustavljanja žoge z varanjem po podaji soigralca z udarcem na vrata. Igralec z žogo poda žogo soigralcu, ki žogo vodi in po varanju izvede udarec na vrata. Začetni mesti igralca zamenjata.

- 4. stopnja: Zaustavljanje v igralni obliki:

- igra 2:0 (vodenje, poigravanje v paru protu vratom in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 3:0 z menjavo mest (vodenje, podajanje, zaustavljanje in poigravanje proti vratom z menjavo mest in na določeni razdalji udarec na vrata),
- igra 2:1 (v paru vodenje, podajanje in zaustavljanje proti vratom, branilec pasiven ali aktiven- skuša preprečiti udarec na vrata ali odvzeti žogo),
- igra 3:1 (vodenje žoge, zaustavljanje in podajanje proti vratom, branilec pasiven ali aktiven skuša preprečiti udarec na vrata ali odvzeti žogo),
- igra 2 + 4:4 (3:3, 2:2) (zadrževanje žoge v določenem prostoru, kjer branilci skušajo odvzeti žogo in tako postanejo napadalci, na zunanjih mejah prostora sta dva igralca (»jokerja«), ki morata po podaji igralcev iz prostora žogo obvezno zaustaviti in šele nato podati. Lahko se gibajo poljubno po vseh straneh zunanjega prostora. Igralci v prostoru imajo poljubno ali omejeno število dotikov),
- igra »pepček« (lahko po pravilih ali z obveznim zaustavljanje (podaja na drugi dotik)) ...



Slika 64. Igra 2 + 4:4 (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 64 je prikazan primer vaje zaustavljanja v igralni obliki, in sicer igra 2 + 4:4. Ekipi tekmujeta v posesti žoge. Ekipa z žogo s podajanjem onemogoči nasprotni ekipi pridobitev posesti nad žogo. Pri vaji lahko prirejamo pravila z omejevanjem dotikov, korakov, vodenje, način podaje ... Z velikostjo prostora in različnimi pravili otežimo ali olajšamo izvedbo vaje. Dva igralca na zunanjih mejah prostora služita kot pomoč igralcem s posestjo žoge (ekipa ima 2 igralca več).

3.5.5 UČENJE VARANJA

Varanje je po Elsnerju (2004, str. 55) izvajanje določenih gibov ali gibanja z namenom prikrivanja prave namere igralca v igri in ga delimo na varanje brez žoge ali »fintiranje« (izvajamo s poljubnim delom telesa glede na namero, predvsem s telesom in nogami z namenom osvoboditi se nasprotnika ter tako povečati možnosti za izvedbo želene akcije), varanje z žogo ali »dribling« (izvajamo s spremembo smeri žoge z namenom pridobitve položaja pri katerem nasprotnik ni sposoben odvzeti žoge ter posledično priti v položaj za nadaljevanje akcije- udarec na gol, podaja ...) in sestavljeno varanje (sestavljeno iz fintiranja in driblinga, kjer nasprotnika najprej z zmedemo z gibanjem telesa in potem z vodenjem žoge pridemo mimo njega).

Poznamo različne načine varanja (Elsner, 2004, str. 56):

- varanje z notranjim delom stopala ali s »košenjem«,
- varanje z zunanjim delom stopala,
- varanje s prestopanji pred žogo, nad žogo, okrog žoge,
- varanje z obratom in
- varanje z zaustavljanjem žoge.

3.5.5.1 VARANJE Z NOTRANJIM DELOM STOPALA ALI S »KOŠENJEM«

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 56):

- vodenje žoge naravnost proti nasprotniku,
- na razdalji 1-2 m prenos teže na stojno nogo, ki je postavljena v višini žoge ali malo pred njo,
- stojna nogo rahlo pokrčimo in s tem nekoliko znižamo težišče,
- drugo nogo (noga s katero izvedemo varanje z žogo) pokrčimo in obrnemo v kolenskem sklepu in skočnem sklepu navznoter, da je peta stopala nekoliko navznoter,
- žogo potisnemo – »pokosimo« z drugo nogo v smeri stojne noge,
- roka na strani stojne noge je v rahlem predročanju, druga roka pa v rahlem zaročenju,
- zgornji del telesa je med varanjem rahlo nagnjen naprej.



Slika 65. Varanje z notranjim delom stopala ali »s košenjem« (Elsner, 2004).

Na sliki 65 je prikazano varanje, ki ga lahko izvedemo s predhodnim nakazovanjem udarca. Varanje je predstavljeno po delih in se začne od desne proti levi strani.

3.5.5.2 VARANJE Z ZUNANJIM DELOM STOPALA

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 57):

- vodenje žoge naravnost proti nasprotniku,
- na razdalji 1-2 m prenos teže na stojno nogo, ki je postavljena v višini žoge ali malo pred njo,
- stojno nogo pokrčimo v smeri dol – v stran – naprej in s tem znižamo težišče,
- drugo nogo (noga s katero izvedemo varanje z žogo) pokrčimo in obrnemo v kolenskem sklepu navzven, tako da se stopalo skoraj dotika stojne noge, v skočnem sklepu pa obrnemo nekoliko navznoter (zamah k stojni nogi),
- težo telesa med varanjem prenesemo na stojno nogo, z drugo nogo udarimo žogo v nasprotni smeri od stojne noge,
- roka na strani stojne noge je v rahlem predročanju, druga roka pa v rahlem zaročenju,
- telo je med varanjem rahlo nagnjeno naprej in trup v rahlem predklonu.



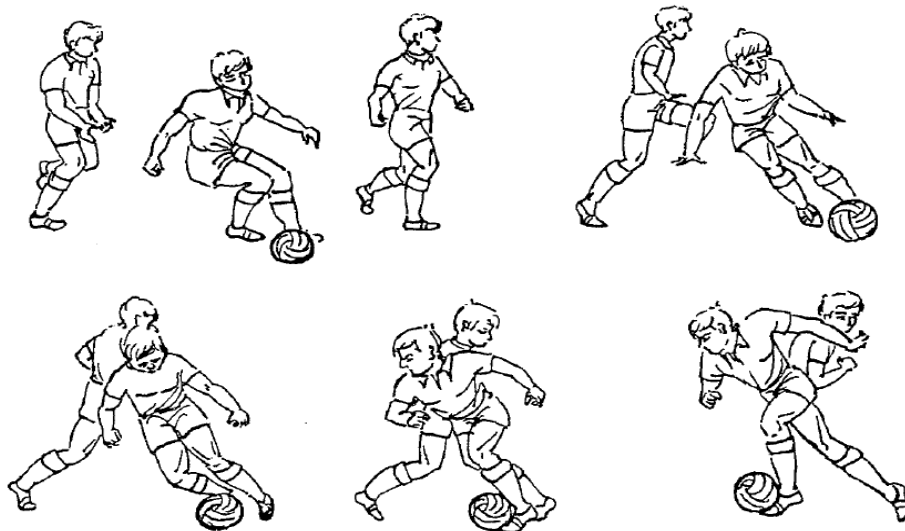
Slika 66. Varanje z zunanjim delom stopala (Elsner, 2004).

Na sliki 66 je prikazan položaj telesa in tehnika varanja z ZDS. Tehnika je podobna kot pri varanju z NDS, le da tukaj nadaljevanje gibanja po varanju poteka v drugo stran. Varanje je predstavljeno po delih in se začne od leve proti desni strani.

3.5.5.3 VARANJE Z OBRATOM

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 58):

- vodenje žoge naprej,
- v trenutku, ko želi izvesti varanje postavi stojno nogo v ali nad višino žoge in prenese težo na stojno nogo,
- drugo nogo pokrči in žogo potisne (ZDS) ali povleče (P) v nasprotno smer za 180°,
- s telesom izvede obrat in nadaljuje gibanje v nasprotno smer,
- telo je rahlo nagnjeno naprej (nasprotno smer od izvedbe obrata),
- roka na strani stojne noge je v rahlem predročanju, druga pa v rahlem zaročenjem.



Slika 67. Varanje z obratom (Elsner, 2004).

Na sliki 67 vidimo varanje z obratom. Varanje se izvaja v stran, kjer ni nasprotnika in ima igralec dovolj prostora za nadaljevanje gibanja. Varanje je predstavljeno po delih in se začne zgoraj in prikaz se nadaljuje od leve proti desni strani.

3.5.5.4 VARANJE Z ZAUSTAVLJANJEM ŽOGE

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 58):

- vodenje žoge naprej,
- med gibanjem se zaustavi in z zaustavno nogo s podplatom stopimo na žogo in jo zaustavimo,
- teža telesa je na stojni nogi, ki je postavljena v višini žoge,
- po zaustavitvi žoge izvedemo gibanje v poljubno smer, ki omogoča nadaljevanje načrtovane akcije.



Slika 68. Varanje z zaustavljanjem žoge s podplatom in spremembo smeri gibanja (Elsner, 2004).

Na sliki 68 je prikazan eden izmed načinov varanja, in sicer varanje z zaustavljanjem žoge s podplatom in spremembo smeri gibanja. Varanje izvedemo vedno z zunanjo nogo (stran od nasprotnika) zaradi oddaljenosti od nasprotnika. Varanje je predstavljeno po delih in se začne od leve proti desni strani.

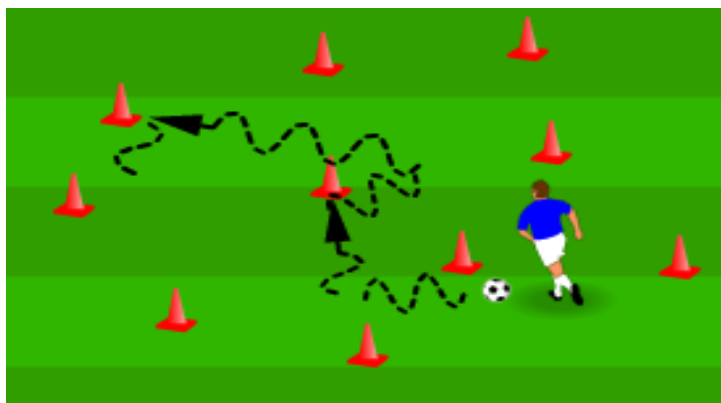
3.5.5.5 NAPAKE PRI VARANJU

Elsner (2004, str. 60) pravi, da so glavne napake pri varanju :

- izbrano varanje ne ustreza situaciji na igrišču,
- prepočasno ali prehitro varanje,
- neustrezna razdalja nasprotnika,
- nadaljevanje akcije po varanju je prepočasno,
- varanje z nogo, ki je bliže nasprotniku,
- ni prenosa teže na stojno nogo,
- ni ustreznega gibanja telesa pri varanju brez žoge ...

3.5.5.6 VAJE VARANJA (prirejeno po Florjanc, 2013, str.80-82):

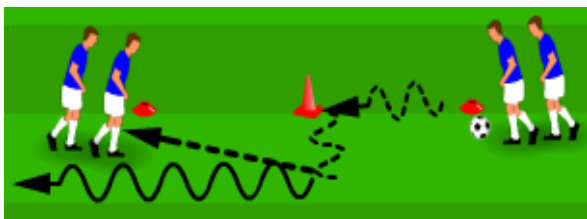
- 1. stopnja: Izvedba varanja v celoti:
 - hoja, tek po prostoru z varanjem brez žoge,
 - imitacija varanja z žogo,
 - varanje po vodenju mimo stožcev postavljenih prosto po prostoru (varanje izvedeno pred stožcem),
 - sledenje gibanju partnerja prosto po prostoru (vodja vodi žogo prosto po prostoru in izvaja različne načine varanja, partner mu sledi) ...



Slika 69. Varanje stožcev postavljenih prosto po prostoru (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 69 vidimo izvedbo varanja v celoti. Vaja omogoča poljuben izbor načina varanja ali izvedba načina varanja po trenerjevih navodilih.

- 2. stopnja: NI MOŽNA.
Varanje v cilj ni možno, ker imamo z varanjem že cilj osvoboditi se nasprotnika ter tako povečati možnosti za izvedbo želene akcije (udarec, podaja ...). Učenje varanja tako dosežemo že ostalimi stopnjami učenja.
- 3. stopnja: Varanja v povezavi z ostalimi tehničnimi elementi:
 - varanje partnerja po vodenju z menjavo mest (igralca vodita žogo in na razdalji 1-2 m izvedeta varanje vsak v svojo stran),
 - varanje stožca po vodenju s podajo v trojkah, četvorkah ali petorkah z menjavo mest,
 - varanje po vodenju z udarcem na vrata,
 - varanje po dvojni podaji partnerja z udarcem na vrata.



Slika 70. Varanje stožca po vodenju s podajo v četvorkah z menjavo mest (SoccerTutor, 2014).

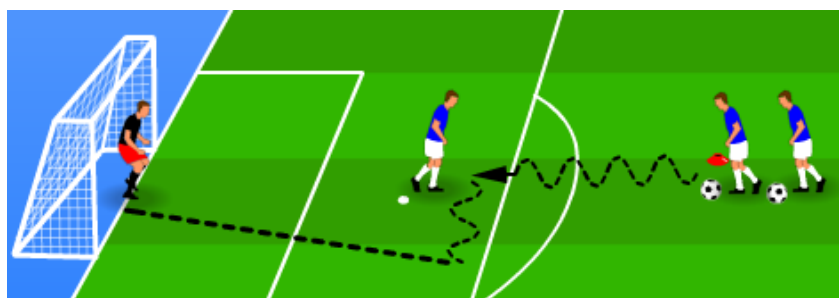


Slika 71. Varanje partnerja z menjavo mest (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 70 vidimo varanje stožca s podajo v četvorkah z menjavo mest. Igralec žogo vodi do stožca, na razdalji 1-2 m izvede varanje in po varanju poda žogo soigralcu ter zamenja mesto. Soigralec vajo ponovi.

Na sliki 71 vidimo primer varanja, in sicer varanje partnerja z menjavo mest. Igralca drug proti drugemu vodita žogo, na razdalji 1-2 m drug od drugega izvedeta varanje in nadaljujeta z vodenjem.

- 4. stopnja: Varanje v igralni obliki:
 - igra 1:1 (v omejenem prostoru igralec z žogo izvaja varanje, partner mu skuša žogo odvzeti ali izbiti, po odvzeti žogi vlogi zamenjata),
 - igra 1:1 na dvoje vrat (igralca skušata doseči zadetek, med igro izvajata različna varanja),
 - igra 1:1 (igralec, ki vodi proti vratom je napadalec in skuša z varanjem preigrati branilca in udariti na vrata, branilec je lahko aktiven ali pasiven) ...



Slika 72. Igra 1:1 z udarcem na vrata (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 72 je prikazana igra v povezavi z varanjem. Pri vaji je lahko branilec pasiven (samo spremlja gibanje napadalca) ali aktiven (skuša odvzeti ali izbiti žogo napadalcu). Igralec vodi žogo in skuša z različnimi načini varanja preigrati branilca in priti do udarca na vrata.

3.5.6 UČENJE ODVZEMANJA ŽOGE

Odvzemanje je ena najtežjih tehničnih prvin, saj izvedba ni odvisna le od namere enega igralca, ampak nanjo vplivajo še odločitve nasprotnega igralca in dejavniki, kot sta telesna moč in pogum (Elsner 2004, str. 61).

Po Elsnerju (2004, str. 62) glede na izvedbo poznamo osnovno odvzemanje, odvzemanje z odrivanjem in odvzemanje s podrsavanjem. Žogo pa odvezemamo nasprotniku od spredaj, od zadaj in od strani.

3.5.6.1 OSNOVNO ODVZEMANJE

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 62):

- postavitev pred nasprotnikom,
- odvezemanje žoge poteka z NDS,
- teža telesa je na stojni nogi,
- stojna noga v kolenskem sklepu pokrčena, prsti stopala pa obrnjeni naprej,
- noga, s katero odvezemamo žogo, je v položaju kot za udarec z NDS in postavljena na tla pred žogo,
- telo je napeto in nagnjeno naprej,
- sklepi so čvrsti,
- roke služijo za iskanje ravnotežja.



Slika 73. Osnovno odvezemanje z notranjim delom stopala (Elsner, 2004).

Na sliki 73 je prikazano osnovno odvezemanje, ki ga učimo prvega, saj se ga je najlažje naučiti.

3.5.6.2 ODVZEMANJE Z ODRIVANJEM

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 63):

- igralca drug ob drugemu,
- dovoljeno je le odzivanje z ramenom, ko igralca stojita na zunanji nogi,
- zunanja noga v kolenskem sklepu pokrčena zaradi boljšega ravnotežja,
- roka ob nasprotniku mora bit priročena (ob telesu), druga roka rahlo odročena za boljše ravnotežje.



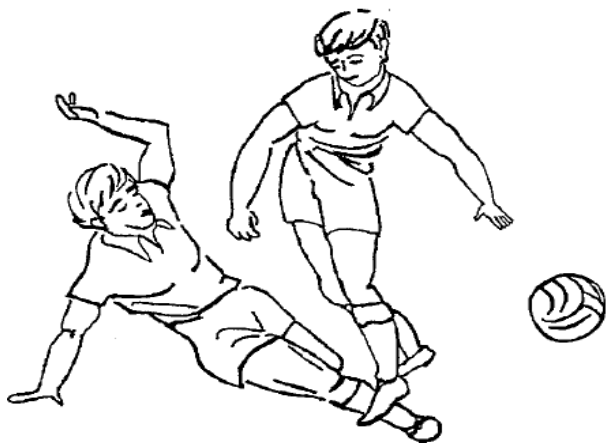
Slika 74. Odvzemanje z odrivanjem (Elsner, 2004).

Na sliki 74 vidimo zahtevnejše odvzemanje. Tukaj pride do tesnega telesnega stika, zato mora trener poznati svoje športnike glede odnosa do telesnih stikov. Učinkovitost odvzemanja pa je odvisna v veliki meri od telesnih predispozicij.

3.5.6.3 ODVZEMANJE S PODRSAVANJEM

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 63):

- igralec s padcem pod noge nasprotnika skuša odbiti ali izbiti žogo z zunanjo nogo,
- telo je pred odvzemanjem v kolčnem in kolenskem sklepu pokrčeno (priprava za padeč in podrsavanje),
- igralec med padanjem telo obrne bočno, notranjo nogo (glede na nasprotnika) v kolenskem sklepu pokrči, zunanjo nogo iztegne in z njo skuša izbiti žogo,
- podrsavanje izvedemo po levi ali desni stani (glede na nasprotnika) telesa,
- roka na strani zunanje roke služi kot opora med padanjem, druga roka pa za ravnotežje.



Slika 75. Odvzemanje s podrsavanjem (Elsner, 2004).

Na sliki 75 vidimo najtežji način odvzemanja. Učiti in naučiti se takšnega načina odvzemanja je za trenerja in igralce najbolj zahtevno (strah, zapleteno gibanje). Je pa lahko na primerni igralni površini zelo zabavno. Podrsavanje se uporablja prav tako za reševanje žoge pred prečkanjem vzdolžne ali prečne črte igrišča.

3.5.6.4 NAPAKE PRI ODVZEMANJU

Najbolj pogoste napake, ki se pojavijo pri odvzemanju, po Elsnerju (2004, str. 64) so:

- neustrezna moč telesa (preveč ali premalo močni udarci, odrivanje),
- slabo ali neustrezno prenašanje teže (teža na stojni nogi teža na nogi, s katero odvezemamo- osnovno odvzemanje),
- telo in sklepi slabo napeti,
- neustrezno odrivanje (odrivamo samo z ramenom in ne z rokami),
- neustrezen način odvzemanja,
- časovno slabo tempiran odvzem (nasprotnik pride mimo ali prekršek).

3.5.6.5 VAJE ODVZEMANJA (prirejeno po Florjanc, 2013, str. 76, 77):

- 1. stopnja: Izvedba odvzemanja v celoti:
 - osnovno odvzemanje v paru, žoga miruje na sredini med igralcema, ki rahlo udarjata po žogi;
 - osnovno odvzemanje v paru, žoga miruje na sredini med igralcema, ki po teku do žoge rahlo udarita po žogi;
 - odvzemanje v paru med vodenjem (eden vodi žogo, drugi mu žogo odvzame - moč odvzemanja in udarcev se postopoma večja),
 - odvzemanje s potiskanjem na mestu brez žoge (igralca stojita na mestu in se z rameni potiskata - kasneje kdo bo močnejši),
 - odvzemanje s potiskanjem v teku brez žoge (igralca stojita na mestu in se z rameni potiskata - kasneje kdo bo močnejši)
 - odvzemanje s potiskanjem v teku brez žoge, dotikanje in rahlo potiskanje z rameni,
 - odvzemanje v trojkah s skokom pred igralca (žogo eden poda proti napadalcu (pasiven), branilec stopi pred napadalca in odvzame žogo),
 - odvzemanje z odrivanjem v paru v hoji ali teku (eden vodi žogo, drugi mu skuša z odrivanjem žogo odvzeti) ...
 - odvzemanje žoge trenerju (igralci se gibljejo v določenem prostoru, trener določi igralcem številke, ko zakliče številko igralca, mu igralec skuša odvzeti ali izbiti žogo) ...



Slika 76. Osnovno odvzemanje po teku z udarcem po žogi (SoccerTutor, 20014).



Slika 77. Odvzemanje v trojkah s skokom pred igralca (SoccerTutor, 2014).

Na slikah 76 in 77 vidimo vaje odvzemanja žoge na različne načine. Pomembno je, da z učenjem odvzemanja najprej začnemo z izvedbo brez žoge. Vaje z žogo vključimo, ko je gibanje že avtomatizirano.

- 2. stopnja: NI MOŽNA.
Namen oziroma cilj odvzemanja je odvzeti žogo nasprotniku in mu tako preprečiti ali zmanjšati možnosti za izvedbo zelene akcije. Odvzemanje učimo in izpopolnjujemo z ostalimi stopnjami učenja.

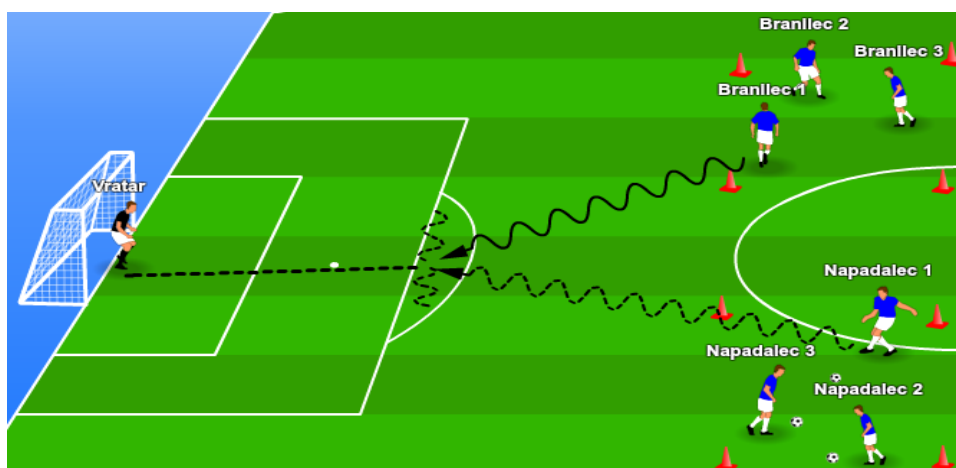
- 3. stopnja: Odvzemanje v povezavi z ostalimi tehničnimi elementi:
 - odvzemanje žoge po vodenju in udarcem na vrata,
 - odvzemanje žoge v paru z varanjem in udarcem na vrata (napadalec vodi žogo proti vratom, branilec skuša odvzeti žogo napadalcu, ko branilec pridobi posest nad žogo postane napadalec in napadalec tako postane branilec, zaključek vaje je udarec na vrata) ...



Slika 78. Odvzemanje žoge v trojkah (SoccerTutor, 2014).

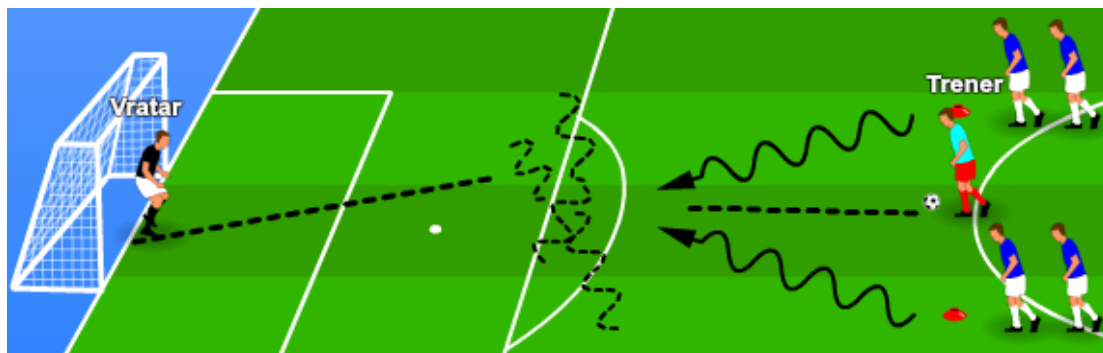
Na sliki 78 je prikazan primer odvzemanje žoge v trojkah, kjer v določenem prostoru igralec št. 1 vodi žogo proti igralcu št. 2, ki z varanjem skuša priti mimo in se pomeriti z igralcem št. 3. Če igralec št. 2 odvzame žogo igralcu št. 1, se igralec št. 2 pomeri z igralcem št. 3. Vaje se nadaljujejo v takšnem zaporedju.

- 4. stopnja: Odvzemanje v igralni obliki.
 - igra 1:1 (v omejenem prostoru igralec z žogo izvaja varanje, partner mu skuša žogo odvzeti ali izbiti, po odvzeti žogi vlogi zamenjata),
 - igra 1:1 na ena vrata (igralca skušata doseči zadetek, med igro izvajata različna varanja in odvzemanja),
 - igra 1:1 (igralec, ki vodi proti vratom, je napadalec in skuša z varanjem preigrati branilca in udariti na vrata, branilec je lahko aktiven ali pasiven) ...



Slika 79. »Klicanje števil« (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 79 je prikazana igra, kjer so igralci razdeljeni na branilce in napadalce z določenimi številkami. Ko trener zakliče določeno številko, se napadalec in branilec poženeta v tek proti vratom. Napadalec vodi žogo proti vratom, branilec skuša žogo napadalcu odvzeti ali mu preprečiti udarec na vrata. V primeru, da branilec pridobi posest nad žogo, postane napadalec, napadalec pa postane branilec. Igra se zaključuje z udarcem na vrata.



Slika 80. Igra 1:1 po podaji trenerja (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 80 je prikazana vaja, kjer igralca stojita drug zraven drugega, med njima pa stoji trener. Trener udari žogo proti vratom, igralca v teku skušata čim hitreje pridobiti posest nad žogo. Igralec s posestjo postane napadalec in skuša z varanjem priti do udarca na vrata. Igralec brez posesti žoge postane branilec in skuša napadalcu žogo odvzeti ali izbiti. V primeru, da branilec pridobi posest nad žogo, se vlogi zamenjata. Vaja se zaključuje z udarcem na vrata.

3.5.7 TEHNIKA VRATARJA

Vratarjeve naloge se z razvojem igre nogometa nenehno spreminjajo, vendar glavna naloga ostaja enaka, in to je branjenje vrat. Je ena najpomembnejših nalog v igri, saj dober vratar s svojimi obrambami vpliva na motivacijo in zaupanje med soigralci (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 100).

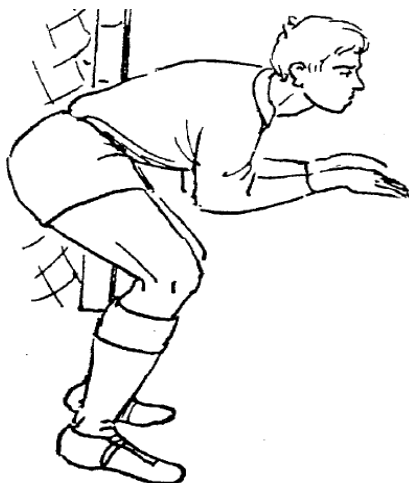
Trener se mora zavedati, da na mesto vratarja ne sme izbrati ali postaviti športnika s slabimi sposobnostmi, ampak športnika/igralca, ki si to želi in bo v tem igralnem položaju pozitivno pripomogel k igri in uspehu ekipe. (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 100).

Elsner (2004, str. 64) pravi, da ima dober vratar moč, hitrost, hitrost reakcije, dobro prostorsko orientacijo in koncentracijo ter v veliki meri pogum, ki mu omogoča branjenje udarcev nasprotne ekipe. Prav tako ne sme za drugimi igralci zaostajati v tehničnih in taktičnih elementih nogometa, ker dobra kontrola žoge z rokami in nogami omogoča ustrezne podaje soigralcem v fazi branjenja in fazi razvijanja napada.

3.5.7.1 OSNOVNI POLOŽAJ VRATARJA

Položaj telesa (Elsner, 2004, str. 65):

- stoja razkoračno v širini ramen,
- teža telesa je enakomerno razporejena na sprednje dele stopal,
- stopala vzporedno in obrnjena v smeri naprej,
- kolčni, kolenski in skočni sklep pokrčeni,
- zgornji del telesa v rahlem predklonu in teža telesa na sprednjih delih stopal,
- roke v predročanju dol, komolci pokrčeni in rahlo obrnjeni navzven,
- dlani odprte,
- pogled usmerjen v smer gibanja žoge.



Slika 81. Osnovni položaj vratarja (Elsner, 2004).

Na sliki 81 vidimo osnovni položaj vratarja. Vratarju omogoča pripravljenost na hitre reakcije in različne situacije med igro, zato so mišice rok in nog napete in pripravljene na različne situacije.

3.5.7.2 LOVLJENJE ŽOGE

Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 67):

- telo je v osnovnem vratarjevem položaju,
- dlani so postavljene kot zapreka, postavljene v smeri žoge,
- s krčenjem ramenskega, komolčnega in zapestnega sklepa žogo amortizira (odvzame žogi hitrost),
- letu žoge postavi še dodatno zapreko glede na višino leta (glava, prsi, trebuh, noge).

Glede na višino leta žoge se lovljenje žoge nekoliko razlikuje (Elsner, 2004, str. 67):

- **LOVLJENJE NIZKIH ŽOG:**

- lovljenje v opori stojno spojno (noge iztegnjene in stisnjene) ali v polklečečem položaju,
- telo je obrnjeno in postavljeno v smer gibanja žoge,
- dlani obrnjene dol v smeri gibanja žoge,
- s prstmi oblikujemo »košarico«
- z rokami se žoga ujame, dvigne in pritegne k telesu (objem žoge).



Slika 82. Lovljenje nizkih žog (Nogomet tretjega triletja, 2006).

Na sliki 82 je prikazana tehnika lovljenja nizkih žog v polklečečem položaju. Lovljenje je predstavljeno po delih in se začne od leve proti desni strani.

- **LOVLJENJE POLVISOKIH ŽOG:**

- 1. Pod višino pasu: - telo v osnovnem vratarjevem položaju,
 - telo obrnjeno v smer gibanja žoge,
 - dlani obrnjene gor, skupaj s prsti tvorijo košarico,
 - žogo amortiziramo s krčenjem ramenskega, komolčnega in zapestnega sklepa ter žogo pritegnemo k prsim (objem žoge).
- 2. Nad višino pasu do višine glave: - telo v osnovnem vratarjevem položaju, le da je trup nekoliko bolj pokončen,
 - telo obrnjeno v smer gibanja žoge,
 - dlani usmerjene proti žogi, skupaj s prsti tvorijo košarici,
 - s krčenjem ramenskega, komolčnega in zapestnega sklepa žogo amortiziramo in jo pritegnemo k prsim (objem žoge).



Slika 83. »Košarica« nad višino pasu (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 84. Lovljenje nad višino pasu (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 85. »Košarica« pod višino pasu (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).



Slika 86. Lovljenje pod višino pasu (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004).

Na slikah 83, 84, 85, 86 so prikazani primeri lovljenja polvisokih žog pod višino pasu in nad višino pasu do višine glave.

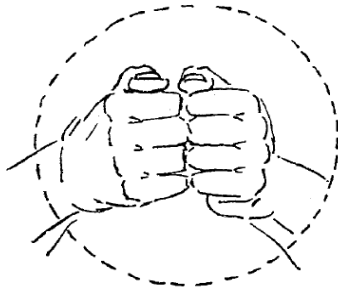
- **LOVLJENJE VISOKIH ŽOG (na mestu ali v skoku):**

- telo vzravnano,
- dlani obrnjene v smer gibanja žoge, skupaj s prsti tvorijo košarico,
- roke so vzročene,

- žogo amortiziramo z gibanjem rok nazaj v ramenskem in zapestnem sklepu,
- žogo pritegnemo k prsim (objem žoge).

3.4.7.3 BOKSANJE ŽOGE

Uporablja se v primeru, ko vratar nima dovolj časa ali možnosti za izvedbo zanesljivega lovljenja. Žoga se lahko boksa z eno ali obema rokama. Bolj priporočljivo je boksanje z obema rokama, ker je udarna površina večja. Vratar mora pri boksanju paziti, da žogo usmeri stran od nasprotnih igralcev (Elsner, 2004, str. 68).



Slika 87. Postavitev rok pri boksanju (Elsner, 2004).

Na sliki 87 je prikazano boksanje žoge. Pesti so druga ob drugi. Roki močno napeti.

3.5.7.4 METANJE ŽOGE

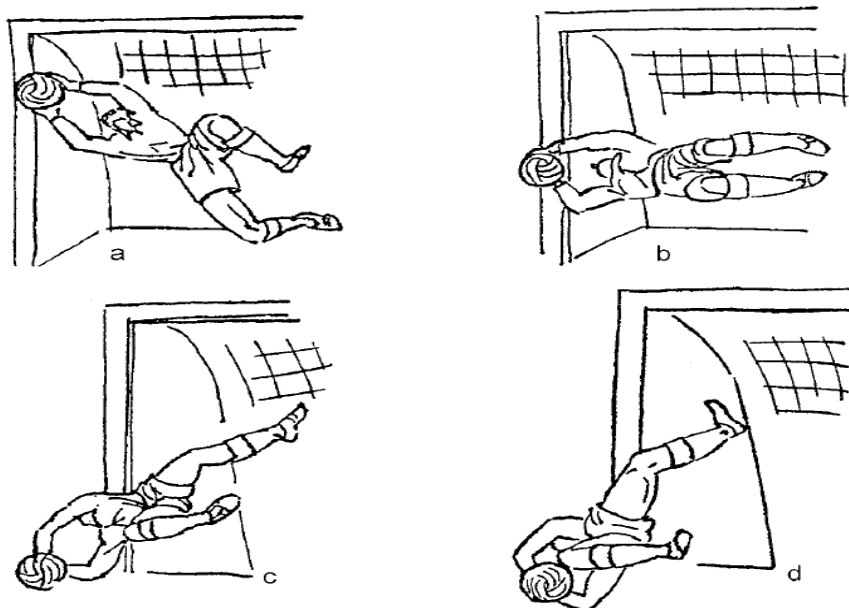
Metanje žoge se največkrat izvaja z eno roko. Vratar žogo meče od spodaj (žogo z roko vrže proti soigralcu, tako da se kotali po tleh) ali nad ramenom (žogo z roko vrže po zraku proti soigralcu, tako da se pred soigralcem odbija in se umiri ali direktno do soigralca). Z metanjem žoge lahko vratar hitro organizira napad ali protinapad.

3.5.7.5 METANJE

Poleg gibanja vratarja naprej (tek, hoja), nazaj (tek, hoja), v stran (prisunski) ali gor (skok), je metanje najtežji element za vratarja.

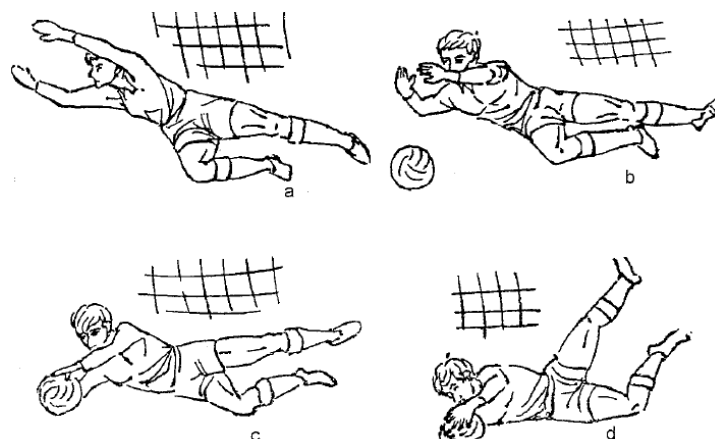
Položaj telesa in opis tehnike (Elsner, 2004, str. 69):

- začetni položaj telesa je osnovni vratarjev položaj,
- sledi odziv z nogami (moč prilagoditi oddaljenosti žoge),
- roke vzročene,
- pogled usmerjen v smeri gibanja žoge,
- tehnika padanja (padec ublažimo z različnimi deli telesa):
 - ~ NIZKA ŽOGA: - ublažitev padca s krčenjem spodnje roke in s pokrčenim kolenom pod telo,
 - dotik s podlago najprej golen, nato stegno, kolk, prsi in ramena,
 - povaljanje po bočni strani telesa za ublažitev padca izvedemo s prenašanjem dotika od goleni in stegna na prsi ter se s tem pričneta golen in stegno dvigovati
 - padec je na bočno stran telesa.
 - ~ VISOKA ŽOGA: - ublažitev padca z žogo (ulovljena žoga) in podlahtjo, nato pade na tla kolk in stegno.



Slika 88. Metanje pri branjenju visokih žog (Elsner, 2004).

Na sliki 88 vidimo primer tehnike vratarja. Izvedba metanja je predstavljena v delih. Posamezni deli gibanja in položaja telesa so označeni s črkami. S črko a je označen začetek, s črko d pa zaključek metanja.



Slika 89. Metanje pri branjenju nizkih žog (Elsner, 2004).

Na sliki 89 vidimo tehniko vratarja pri nizkih žogah. Posamezni deli gibanja in položaja telesa so označeni s črkami. S črko a je označen začetek, s črko d pa zaključek tehnike.

3.5.7.6 NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

Najpogostejše napake pri tehniki vratarja (Elsner, 2004, str. 71):

- slabo gibanje proti žogi (predolgi koraki),
- slaba amortizacija žoge (ni krčenja sklepov rok),
- ni postavljanje druge zapreke (žoga uide skozi noge, mimo trupa, mimo glave),
- roke preveč narazen (žoga uide med rokami),
- nenatančna podaja z roko (zamužen ali prehitro izveden izmet, napačna postavitev dlani).

3.5.7.7 VAJE ZA VRATARJA

- 1. stopnja: Izvedba branjena vrat v celoti:
 - gibanje med vratnicama (po prečni črti) v vratarjevem osnovnem položaju,
 - gibanje med vratnicama v vratarjevem osnovnem položaju s podajanjem (trener meče žogo vratarju in vratar mu žogo meče nazaj),
 - različna gibanja in branjenja s podajanjem (trener meče žogo vratarju in vratar mu žogo poda nazaj),
 - branjenje po podaji trenerja z nogo (trener udarja žogo in vratar na različne načine brani),
 - branjenje po udarjanju žoge soigralcev v koloni (izmenično udarjanje žoge proti vratarju, ki žoge ujame in jo poda nazaj) ...



Slika 90. Gibanje med vratnicama s podajanjem z roko ali nogo (SoccerTutor, 2014).



Slika 91. Branjenje po udarjanju žoge soigralcev v koloni (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 90 je prikazan primer osnovne vaje za vratarja. Trener meče ali udarja žogo vratarju in vratar meče žogo nazaj. Vaja se lahko izvede na mestu ali v gibanju.

Na sliki 91 vidimo izpopolnjevanje vratarjeve tehnike s pomočjo soigralcev. Igralec udari žogo (različne višina žoge) vratarju in vratar mu žogo poda nazaj. Igralec se postavi na rep kolone.

- 2. stopnja: Metanje ali udarjanje žoge v cilj:
 - metanje ali udarjanje žoge trenerju pri različni razdalji,
 - metanje ali udarjanje žoge soigralcem, ki stojijo na mestu na različni razdalji,
 - metanje ali udarjanje žoge soigralcem, ki so v gibanju na različni razdalji,
 - zadevanje objektov (stožci, klobučki, obroči) z metanjem ali udarjanjem ...

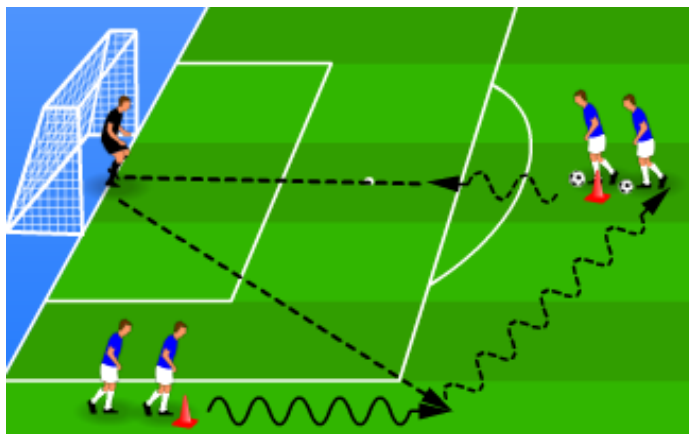


Slika 92. Metanje ali udarjanje žoge soigralcem na različni razdalji (SoccerTutor, 2014).



Slika 93. Zadevanje objektov na različni razdalji (SoccerTutor, 2014).

- 3. stopnja: Branjenje v povezavi z ostalimi tehničnimi elementi:
 - branjenje z metanjem žoge v določeno mesto (vratar brani udarce soigralcev, v primeru, da vratar žogo ujame, z metanjem zadeva določena mesta – obroče, stožce, klobučke),
 - branjenje z udarjanjem žoge (vratar brani udarce s strani soigralcev, v primeru, da vratar žogo ujame, z udarjanjem zadeva določena mesta – obroče, stožce, klobučke),
 - branjenje z metanjem ali udarjanjem žoge igralcu v protinapad ...



Slika 94. Branjenje z metanjem ali udarjanjem soigralcu v protinapad (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 94 je prikazana vaja branjena v povezavi z ostalimi tehničnimi elementi. Vratar brani udarce soigralcev, v primeru, da vratar žogo ujame, jo vrže ali udari igralcu ob vzdolžni črti v smer gibanja – hitra organizacija napada ali protinapada).

- 4. stopnja: Branjenje v igralni obliki:
 - pri vseh igralnih z udarjanjem na vrata predstavljenih zgoraj vključimo vratarja,
 - pri vseh igralnih oblikah zadrževanja žoge v določenem prostoru vključimo vratarja (izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov ostalih igralnih mest – vratar v sodobni igri nogometa.) ...

3.5.8 UČENJE RAZUMEVANJA IGRE - TAKTIKA

Trenerjeva naloga je organizirati pozitivno okolje za učenje, kjer imajo športniki dobre pogoje za razvoj nogometnih veščin, možnost se preizkusiti v igri nogometa ne glede na njihove sposobnosti in s tem vzljubiti nogomet ter pri igri uživati (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 107).

Trener se mora zavedati, da vsi začetniki ne poznajo osnov nogometa. Začetniki imajo lahko težave že pri prepoznavanju soigralcev od nasprotnikov ali izbiri smeri pri podajanju in udarjanju žoge. Vendar s kvalitetnim učenjem in konstantnim ponavljanjem se lahko tega vsak posameznik nauči. (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 107).

Igra nogometa tudi s 5-člansko ekipo je za začetnika videti lahko zelo zapletena. Učenje tehničnih in taktičnih elementov naj poteka skozi različne igre. Izbira iger za učenje naj poteka sistematično, od najbolj preprostih (igra 1:1, igra 1:0) do zahtevnejših (igra 3:3, igra 4:4). Na koncu pridemo do celotne igre. Igra naj bo del vsakega treninga, saj/kajti športniki

lahko največ pridobijo le z igranjem nogometa (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 107).

Učenje začetnikov naj zajema tudi osnovna pravila nogometa, kot so izvajanje outa, vmetavanje od vrat, izvajanje udarca iz kota, proste udarce, kdaj je žoga znotraj in zunaj igrišča (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 109).

3.5.8.1 SISTEM IGRE

V Sloveniji se igra nogomet s 5-člansko ekipo, zato je sistem igre enak malemu nogometu ali futsalu. Trenerjeva naloga je, da izbere sistem, ki bo ustrezal njegovi ekipi.



Slika 95. Postavitev v »karo« (SpcerTutor, 2014).



Slika 96. Postavitev v »pravokotnik« (SoccerTutor, 2014).

Na sliki 95 vidimo primer načina postavitve igralcev na igrišču. Vsak igralec ima tudi svoje ime in naloge, ki se ga izbere glede na sposobnosti. Glede na dinamiko igre in različne situacije se lahko igralci za določen čas zamenjajo na igralnih položajih.

Na sliki 96 vidimo drugi primer postavitve igralcev. Vsak igralec ima tudi svoje ime in naloge, ki se ga izbere glede na sposobnosti (LB- levi branilec, DB- desni branilec, LN- levi napadalec, DN- desni napadalec). Glede na dinamiko igre in različne situacije se lahko igralci za določen čas zamenjajo na igralnih položajih.

Izbira ustreznega športnika glede na igralno mesto (Special Olympics Football Coaching Guide, 2004, str. 115):

- **Vratar:**

- športnik z dobrim vidom, prostorsko zaznavo, orientacijo, hitrimi reakcijami, dobro koncentracijo in odgovornostjo.

1. Brani vrata.
2. Uporablja obe roki (pogosto).
3. Giblje se v vratarjevem prostoru.
4. Žogo v posesti ustrezno vrne nazaj v igro (igralcem ob vzdolžni črti igrišča oz. na bočne položaje za razširitev igre) z željo organizacije hitrega napada ali protinapada.

- **Branilec:**

- športnik z dobro sposobnostjo udarjanja, odvzemanja in izbijanja žoge.

1. Preprečuje nasprotnikom udarce.
2. Odvzema žogo ali jo izbija.

3. Podaja žogo napadalcem.
4. Gibanje do polovice igrišča.

- **Krila:**

- športniki z dobrimi gibalnimi sposobnostmi, vzdržljivostjo in kontrolo žoge.

1. Pomagajo pri obrambnih in napadalnih nalogah.
2. Razširijo igro (na vzdolžne črte) za pridobitev večjega igralnega prostora branilcem in napadalcem.
3. Gibanje po celotni igralni površini. V fazi obrambe in organizaciji napada na lastni polovici igrišča.

- **Napadalec:**

- športnik z dobrim in natančnim udarcem, dobro sposobnostjo preigravanja in odkrivanja.

1. Udarja na vrata.
2. Dosega zadetke.
3. Gibanje na nasprotnikovi strani igrišča in do lastne polovice igrišča v fazi branjenja.

3.5.8.2 TAKTIKA V OBRAMBI

Učenje taktike v obrambi naj vsebuje (Elsner, 2004, str. 93-118):

- **POKRIVANJE:**

- DOSLEDNO (pokrivamo igralca – tesno ob nasprotniku, nasprotnik ne more sodelovati v igri. Takšen način pokrivanja večkrat poimenujemo »igra človek na človeka«),

- NEDOSLEDNO (pokrivamo prostor – postavljanje v večji razdalji od nasprotnika in mu zapiramo prodiranje proti vratom),

- športnike učimo, da:
1. je igralca z žogo ali v njeni bližini potrebno pokriti dosledno, ostale igralce brez žoge nedosledno,
 2. morajo igralca, ki neposredno ogroža vrata, pokriti dosledno,
 3. mora biti pokrivanje pravočasno,
 4. pokrivanje prilagajajo glede na sposobnosti nasprotnika (hitrost, nadzor žoge).

- **ODVZEMANJE ŽOGE:**

- športnike učimo, da:

1. je pomembnejša prekinitvev akcije in šele potem odvzemanje žoge nasprotniku.

2. je pomembno postavljanje in pokrivanje nasprotnika.

3. je pomemben trenutek odvzemanja.

4. mora biti odvzemanje hitro in odločno.

5. se ne smejo zaleteti v nasprotnika, ker jih nasprotnik lažje preigra, ampak tempirajo svoj napad.

- **IZBIJANJE ŽOGE:**

- športnike učimo, da:

1. izbijamo žogo v primeru, ko je ne moremo odvzeti, zaustaviti ali zadržati.

2. če imamo možnost izbijamo žogo proti soigralcem na stran in ne proti sredini igrišča.

3. žogo izbijamo v out in kot, če ne obstaja druga rešitev.

- **MEDSEBOJNO POMOČ ALI VAROVANJE**

- športnike učimo, da:

1. se je potrebno postavljati tako, da se soigralci med seboj varujejo oziroma pomagajo (postavitev in gibanje poševno za hrbet soigralca)
2. gibanje in postavljanje za hrbet soigralca omogoči preprečitev prodora nasprotnika proti vratom in ponovno vključitev soigralca v igro, če je bil soigralec preigran.
3. varovanje soigralca poteka predvsem neposredno (ocenitev gibanja nasprotnika in ob ustreznem trenutku izbijanje ali odvzemanje).
4. z varovanjem ožimo prostor igranja.



Slika 97. Gibanje igralcev pri varovanju (SoccerTutor, 2014).



Slika 98. Postavitev igralcev pri varovanju (SoccerTutor, 2014).

Na slikah 97 in 98 je prikazan način gibanja pri varovanju. Igralci se gibljejo in postavljajo poševno za hrbet soigralca. Pri varovanju ima igralec, ki napada nasprotnika varovalo, če ga nasprotnik preigra.

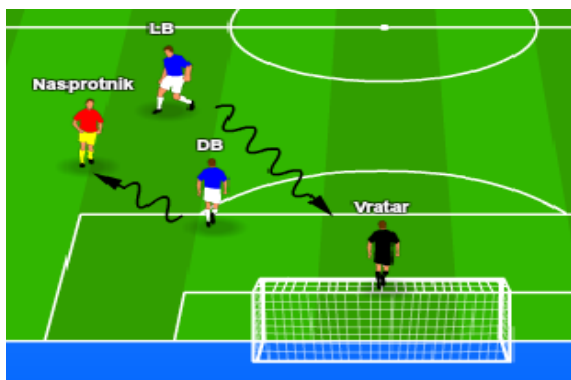
- **PREVZEMANJE**

- športnike učimo, da: 1. se prevzemanje izvede pri izpadu igralca iz igre.

2. igralec, ki je najbližji preigranemu soigralcu prevzame nasprotnika z žogo.
3. s prevzemanjem omogočimo ponovno vračanje izpadlega ali preigranega soigralca v igro.
4. izpadli igralec se mora ponovno vrniti za hrbet soigralca, ki je prevzel njegovo nalogo.

- **MEDSEBOJNO NADOMEŠČANJE**

- športnike učimo, da:
1. napadalci ali ostali branilci nadomestijo branilca, ki je bil udeležen v napadalni akciji in se zaradi hitrosti protinapada ni moral hitro vrniti na svoj položaj.
 2. nadomeščanje branilca poteka, dokler se branilec ne vrne na njegov položaj.



Slika 99. Gibanje igralcev pri medsebojnem nadomeščanju (SoccerTutor, 2014).



Slika 100. Postavitev igralcev pri medsebojnem nadomeščanju (SoccerTutor, 2014).

Na slikah 99 in 100 je prikazana primera gibanja in postavitev igralcev pri izpadu branilca ali pri vračanju branilca iz napada v obrambo. Desni branilec (DB) nadomesti levega branilca (LB) pri napadu nasprotnika po levi strani. LB se v teku postavi za hrbet DB. LB s takšnim gibanjem oteži nasprotniku doseg zadetka.

3.5.8.3 TAKTIKA V NAPADU

Učenje taktike v napadu naj vsebuje (Elsner, 2004, str. 83-118):

- **ODKRIVANJE**

- športnike učimo, da: 1. mora biti odkrivanje konstantno - vseh na igrišču, skozi celotno tekmo.

2. mora biti odkrivanje izvedeno pravočasno.

- **PODAJANJE**

- športnike učimo, da: 1. mora biti podaja izvedena glede na hitrost in smer gibanja soigralca in nasprotnika.

2. podajo lahko izvedemo proti soigralcu, v smer gibanja soigralca ali v prostor.

3. mora biti podaja izvedena natančno in z ustrezno hitrostjo.

- **SPREJEMANJE**

- športnike učimo, da: 1. mora biti sprejemanje izvedeno ustrezno.

2. sprejemanje izvedemo v gibanju.

- **VODENJE**

- športnike učimo, da: 1. vodimo pri možnosti poti do zaključka udarca na vrata.

2. vodimo v primeru, ko nimamo prostih soigralcev za podajo.

3. vodimo vedno z zunanjo nogo glede na nasprotnika.

- **VARANJE**

- športnike učimo, da: 1. varamo v primeru, ko so soigralci pokriti.

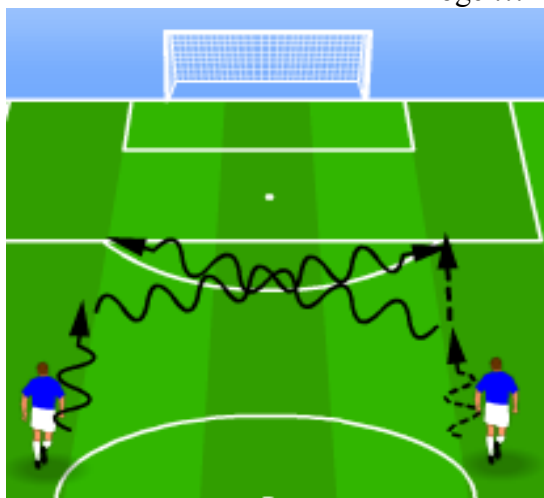
2. varamo v primeru, ko imamo pred sabo le enega igralca in je možnost udarca na vrata.

- **UDARJANJE NA VRATA**

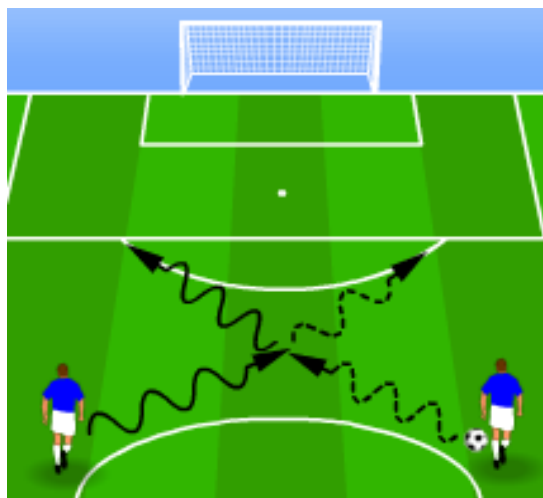
- športnike učimo, da: 1. udarjamo, ko imamo dober položaj za udarec.
2. moč udarca prilagodimo razdalji.
3. mora biti udarec natančen.
4. udarec izvedemo hitro in presenetimo vratarja.

- **MENJAVANJE MEST**

- športnike učimo, da: 1. gibanje z žogo ali brez ne poteka smo naprej in nazaj, ampak v različne smeri.
2. napadalci z gibanjem v različne smeri zmedejo nasprotne branilce.
3. menjavanje mest izvajajo konstantno skozi celotno igro.
4. menjavanje izvedejo s križanjem spredaj, zadaj, s prevzemanjem žoge ...



Slika 101. Menjava mest s križanjem po podaji v globino (SoccerTutor, 2014).



Slika 102. Menjava mest s križanjem in prevzemanjem žoge (SoccerTutor, 2014).

Na slikah 101 in 102 sta prikazana primera menjave mest med dvema napadalcema. Menjavanje igralcev naj poteka konstantno, ker s takšnim načinom gibanja povzročata težave obrambnim igralcem.

3.5.8.4 PREHOD IZ OBRAMBE V NAPAD IN NASPROTNO

- **IZ OBRAMBE V NAPAD** (Elsner, 2004, str. 111):

Prehod iz obrambe v napad moštva v obrambi lahko pomeni odvzeta žoga nasprotniku ali neuspešno zaključen napad nasprotnika. Prehod naj bo hiter in naj poteka predvsem preko bočnih položajev (ob vzdolžnih linijah igrišča), ker je na sredini igrišča velika koncentracija igralcev obeh ekip. S takšnim preходом zmanjšamo možnost izgube posesti žoge in neposrednega udarca na vrata. Prehod naj poteka s hitrimi in kratkimi podajami.

- **IZ NAPADA V OBRAMBO** (Elsner, 2004, str. 111):

Pri prehodu iz napada v obrambo, pri odvzemu žoge nasprotnika na lastni polovici morajo sodelovati vsi igralci moštva v obrambi. Napadalci moštva v obrambi se pomaknejo nazaj do lastne polovice igrišča in pomagajo branilcem ali pa po izgubi žoge z doslednim pokrivanjem nasprotnika (dobra uigranost ekipe) in odvzemanjem žoge onemogočiti hitro organizacijo protinapada ali napada.

3.6 ELEMENTI NOGOMETA

Individualni elementi nogometa so osnove nogometne igre, namenjeni nogometnim začetnikom, ki se z igro nogometa še niso srečali, športnikom z nižjem nivojem gibalnih sposobnosti in športnikom, ki pri svojem gibanju uporabljajo različne invalidske pripomočke. Niso pa namenjeni tistim, ki trenirajo nogomet in lahko sodelujejo v igri (Elementi nogometa, 2014).

Eden izmed razlogov za uvedbo tekmovanj v elementih nogometa je tudi pomanjkanje števila tekmovalcev v posameznih društvih in varstveno-delovnih centrih, da bi lahko sestavili nogometno ekipo. Tako imajo posamezniki, ki imajo radi nogomet, možnost tekmovanja vsaj v elementih nogometa (Andrejc, 2009).

Vendar se velikokrat ta pravila prekršijo, ker trenerji na tekmovanja v elementih nogometa prijavljajo športnike, ki že igrajo nogomet. Razlog za to je pomanjkanje števila tistih, ki bi ustrezali tem pogojem ali pomanjkanje dela trenerjev na tem področju. Poleg tega je pri Specialni olimpiadi pester izbor športov, s katerimi se tekmovalci že ukvarjajo, ali pride do premajhnega števila športnikov za sestavo nogometne ekipe (manjši zavodi). Zato v elementih nogometa sodelujejo tudi bolj sposobni tekmovalci, ki si želijo biti del nogometa ali(,a/toda/ampak?) možnosti igranja v ekipi nimajo (T. Pišlar, osebna komunikacija, januar 2014).

V sklop elementov nogometa spadajo tri med seboj ločene aktivnosti (Elementi nogometa, 2014):

1. vodenje nogometne žoge,
2. udarjanje/streljanje na gol,
3. tek in udarjanje žoge v cilj.

Športnike se na začetku razvrsti v tekmovalne skupine na podlagi dobljenega seštevka točk pri vseh treh opravljenih aktivnostih. Vsaka aktivnosti se opravlja samo enkrat. Po razvrstitvi tekmovalcev v primerne skupine se začne finale, kjer se vsaka aktivnost izvede dvakrat. Skupni seštevka točk iz dveh ponovitev pomeni končni rezultat športnika (Elementi nogometa, 2014).

Za vse trenerje in ostale, ki imajo možnost izvajati elemente nogometa, je podroben opis vsake naloge in primer točkovanja predstavljen v knjižnici uradne spletne strani Specialne olimpiade Slovenije.

3.7 UNIFIED NOGOMET (ZDRUŽENI NOGOMET)

Unified športi Specialne olimpiade je program, ki združuje OMDR (športniki) in osebe brez motenj v duševnem razvoju (partnerji). Namen unified športov je spodbujanje in razširjanje socialne inkluzije skozi šport. Partnerji in športniki skupaj trenirajo in se s tem pripravljajo na različna tekmovanja. Načelo, ki je spodbudilo razvoj takšne oblike športnega udejstvovanja, pravi, da je skupno treniranje in tekmovanje najhitrejša pot do prijateljstva in razumevanja. S skupnim sodelovanjem partnerji in posebej športniki zelo hitro napredujejo, ker s tem ponovno dobijo možnost za dokazovanje in primerjavo z ostalimi. (Athlete-Centered Coaching Guide, 2014, str. 17).

3.7.1 PRAVILA UNIFIED NOGOMETA

Pravila za pri združenem nogometu velevajo (Unified Sports, 2003, str. 6):

- Ekipa mora imeti enako število športnikov in partnerjev (pri ekipnih športih, kot so na primer nogomet s 5-člansko ekipo ali košarka, mora biti v ekipi več športnikov kot partnerjev).
- Ekipe so na tekmovanjih razvrščene na podlagi sposobnosti najboljšega igralca in ne po skupnih sposobnostih celotne ekipe.
- Vsi člani ekipe dobijo s strani Specialne olimpiade medaljo ali nagrado (lahko posebej namenjeno Unified športom ali splošne)
- Vsaka ekipa mora imeti trenerja, ki vodi ekipo in sam ne igra. Trenerji, ki tudi igrajo, niso dovoljeni v ekipnih športih.

Kot že omenjeno, imamo pri unified nogometu 5-, 7- ali 11-člansko ekipo. Odvisno od pogojev za delo in zanimanja. Specialna olimpiada ima za vsako ekipo predpisana pravila glede števila partnerjev in športnikov (Article 1, 2012, str. 15):

- **Unified 5-članska ekipa:** 3 športniki, 2 partnerja na igrišču (v ekipi, na tekmovanju je največje dovoljeno število partnerjev 4)
- **Unified 7-članska ekipa:** 4 športniki, 3 partnerji (v ekipi, na tekmovanju je največje dovoljeno število partnerjev 6)
- **Unified 11-članska ekipa:** 6 športnikov, 5 partnerjev (v ekipi, na tekmovanju je največje dovoljeno število partnerjev 8)

Ostala pravila za unified nogomet, ki jih trener in ostali morajo poznati (Menke in Peeters, 12.4.2014):

- Menjave so mogoče samo športnik s športnikom in partner s partnerjem (tudi v primeru, če ni dovolj igralcev)
- Partner ali športnik lahko igrata na katerem koli igralnem mestu.
- Kazenski strel se izvaja izmenjujoče med športnikom in partnerjem. Športnik izvaja kazenski strel prvi. Kazenski strele lahko izvajajo samo igralci in partnerji, ki so na igrišču po zaključku tekme.
- Trenerji ne smejo biti prijavljeni kot partnerji in sodelovati v igri.
- Pri neupoštevanju pravil (ustrezno število partnerjev in športnikov, trenerji igralci, menjave ...) Specialne olimpiade za Unified športe ekipa preda oziroma izgubi tekmo.

3.7.2 VKLJUČEVANJE PO STAROSTI IN SPOSOBNOSTIH

Partnerji in športniki se združujejo v ekipe po starosti in sposobnostih. Združevanje je posebej načrtano za vsak šport (Unified Sports, 2003, str. 5).

Unified športi naj bi bili sestavljeni na način, ki bo športnikom in partnerjem na treningih in tekmovanjih omogočal razvijanje, napredovanje in vključevanje ter s tem tudi dokazovanje, primerjanje in boljšo samopodobo. To pa v veliki večini zagotovimo z ekipami, ki so si po letih in sposobnostih podobne (Unified Sports, 2003, str. 10).

Pri skupinskih športih, kamor spada tudi nogomet, je zelo pomembna sestava ekip po enaki ali približni starosti in podobnih sposobnostih športnika in partnerja. S pravili, ki zagotavljajo takšno vključevanje, zmanjšamo možnosti poškodb in povečamo sodelovanje (Unified Sports, 2003, str. 10).

3.7.3 NAPOTKI ZA TRENERJE UNIFIED NOGOMETA

Trener (Unified Sports, 2003, str.16):

- Mora imeti primerno znanje o športu, ki ga trenira. Mora se nenehno izobraževati, se povezovati in deliti svoje izkušnje z ostalimi trenerji.

- Mora izbrati ustrezne člane, ki bodo sodelovali v ekipi. Starost in sposobnosti športnikov in partnerjev naj bodo čim bolj na isti ravni.

- Ne sme igrati v ekipi. Ekipo lahko samo vodi. Njegova naloga je usklajevanje in povečanje sodelovanje znotraj ekipe.

- Imeti ustrezen odnos do vadbe. Vzpodbuja naj čim večjo prisotnost na treningih za vse člane ekipe, ker bo le tako sledil napredek pri sposobnostih in sodelovanju. Treningi naj bodo sestavljeni sistematično, in sicer iz uvodnega dela (dvig telesne temperature, ogrevanje, raztezanje, motivacija za delo), glavnega dela (razvoj gibalnih sposobnosti, tehnične in taktične vsebine ...), zaključnega dela (umiritev, pogovor z vadečimi, motivacija za nadaljnje delo ...). Vsak član ekipe naj bi bil udeležen v vadbo vsaj enkrat na teden po 1 uro in 30 minut pod vodstvom kvalificiranega trenerja. Zaželeno je imeti vadbo večkrat tedensko.

- Mora v proces treninga vključiti vse člane ekipe. Partnerje in športnike. Trener mora najti način, kako vključiti vsakega člana posebej za razvoj vzdržljivosti, gibalnih sposobnosti in sodelovanja.

- Izbira raznovrstne vaje. Enostavnejše in bolj kompleksne, ki bodo za izziv ali utrjevanje že naučenega.

- Mora težiti k sodelovanju znotraj ekipe. Zagotavlja naj enakovreden položaj vsakega člana ekipe od samega začetka in naj ne vzpodbuja individualizma sposobnejših igralcev.

- Naj promovira prijateljstvo in druženje partnerjev in športnikov tudi zunaj nogometnih igrišč. Geslo Unified športa je: »Med igro smo soigralci, po igri pa prijatelji.«

Najpomembnejše kar mora ustvariti trener unified ekipe je, vzpodbujati in razvijati povezovanje in sodelovanje OMDR in oseb brez MDR, ki je to tudi osnovni cilj unified športov. Partnerji in športniki bodo v pravilni ekipi prikazali veliko več (Athlete-Centered Coaching Guide, 2014, str. 18)

Trener mora imeti v mislih ustrezno predstavo, kako bo združil partnerje in športnike po enakih sposobnostih za vadbo posameznih tehničnih in taktičnih elementov. Lahko organizira vadbene skupine, kjer bodo športniki in partnerji z enakimi ali podobnimi sposobnostmi ali skupine, kjer bodo sposobnosti različne. V obeh primerih se sposobnosti lahko nadgrajujejo (Athlete-Centered Coaching Guide, 2014, str. 18).

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj primerov za pomoč trenerjem, glede sestave parov ali skupin pri vadbi (Athlete-Centered Coaching Guide, 2014, str. 18):

- Posredovanje osnovnih informacij (razlaga, demonstracija) o posameznem tehničnem elementu (podaje, vodenja, zaustavljanj a...) naj poteka, tako da bo celotna ekipa prisotna. Vadba elementov pa naj poteka v manjših skupinah z igralci enakih sposobnostih.
- Pri učenju zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov naj vadba poteka v manjših

skupinah, kjer se sposobnosti razlikujejo. S tem igralci lahko izvedejo posamezne naloge boljše, zaradi prisotnosti soigralcev z višjimi sposobnostmi. Takšna vadba naj ne bo stalnica, saj se morajo igralci naučiti izvajanja naloge v vseh situacijah. Prav tako v enakovrednih skupinah.

- Med vadbo posameznih elementov je potrebno partnerje in skupine večkrat zamenjati.
- Za vsako posamezno nalogo moramo imeti že vnaprej pripravljene pare ali skupine. Tekmovalcem lahko pustimo lastno izbiro, vendar ne prepogosto, ker lahko pride do izbire vedno istih soigralcev in s tem nehote do izključitve manj sposobnih tekmovalcev.
- Podrobno spoznati sposobnosti igralcev.

Po novih smernicah, ki so bile predstavljene na Mednarodnem Kongresu SOI, v Maroku, pa naj bi bil 8-tedenski program priprave športnika na tekmovanje razširjen na 12-tednov. Treningi naj bi potekali vsaj dvakrat na teden po 1 uro in 30 minut (Andrejc, 2012, str.12).

Od trenerja unified ekipe in vseh trenerjev Specialne olimpiade se pričakuje določen nivo športnega vedenja. Vendar, ker šport, še posebej nogomet, iz človeka izvabi različne negativne lastnosti, ni vedno tako (Unified Sports, 2003, str. 24):

- Trener mora služiti kot vzgled za sodelujoče.
- Spodbuja in uči sodelujoče pravih športnega vedenja.
- Spoštuje sodnike, pravila, trenerje, organizatorje, tekmovalce.
- Ima pripravljene primerne sankcije za nešportno vedenje svoje ekipe in ostalih.

3.7.4 UNIFIED NOGOMET V SLOVENIJI

Združeni športi se v Sloveniji vsako leto bolj in bolj razvijajo. Tako je tudi pri nogometu. Specialna olimpiada Slovenije pošilja svoje predstavnike na različne seminarje in organizira različna predavanja za trenerje športov, z namenom ozaveščanja in povečanja ukvarjanja z združenimi športi (Andrejc, 2012; Andrejc 2011; Andrejc, 2010).

Bohorč (2010, str. 19, 20) je zapisala, da je Specialna olimpiada Slovenije organizirala seminar za nogometne trenerje v Mariboru. Vsebina seminarja je bila namenjena Specialni olimpiadi, organiziranosti nogometne lige v Sloveniji, načrtovanju in vodenju treningov, metodičnemu postopku učenja nogometne tehnike, združenemu nogometu in pomenu Fair-Playa v nogometu. Na seminarju je sodeloval tudi Andre Peeters iz SOEE (Special Olympics Europe-Eurasia) in glavni trener za nogomet pri Specialni olimpiadi. Izrazil je zadovoljstvo nad organiziranostjo nogometa v Sloveniji in čestital pri vključitvi Specialne olimpiade Slovenije v krog 25 držav, ki imajo registriran združeni nogomet. V Sloveniji se tako nogomet in združeni nogomet razvijata v pozitivno smer.

V Sloveniji trenutno ne potekajo uradna tekmovanja ali nogometna liga v združenemu nogometu. Trenutno se unified nogomet uporablja predvsem za ozaveščanje in večjo prepoznavnost Specialne olimpiade in OMDR. Združeni nogomet, v različnih oblikah (5-, 7-, 11-članska ekipa), se igra predvsem na številnih javnih prireditvah, med polčasi pomembnejših tekem državne reprezentance in slovenskih nogometnih klubov (Andrejc, 2012; Andrejc 2011; Andrejc, 2010).



Slika 103. Tekma v združenem nogometu (Klara Bohorč, 21.5.2014).

Na sliki 103 vidimo obliko tekme v združenem nogometu. Z unified nogometom so se nogometaši Specialne olimpiade Slovenije predstavili med polčasom finala slovenskega pokala 2013/2014, na stadionu Bonifika, v Kopru, med ekipama Maribora in Nove Gorice. Tekma je služila za predstavitev in promocijo SOS in OMDR.

Tekmovanj v sklopu združenega nogometa, ki jih organizirajo posamezne Specialne olimpiade drugih držav, se slovenski športniki, partnerji in spremljevalci udeležujejo kot slovenska nogometna reprezentanca. Tako so naši nastopili na mednarodnih turnirjih združenega športa v Monaku, na Madžarskem in na mnogo drugih (Andrejc, 2011, str. 8, 9).

3.8 NOGOMETNA PRAVILA SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE

Omogočiti enake možnosti za vse športnike, zagotavljanje varnosti in integritete tekmovanj Specialne olimpiade je namen pravil Specialne olimpiade in jim mora poznati trener in vsi, ki se ukvarjajo ali sodelujejo pri nogometu Specialne olimpiade (Football Coaching Guide, 2004).

Na vseh nogometnih tekmah Specialne olimpijade veljajo pravila, ki jih določa posebni pravilnik. Kot mednarodni športni program pravilnik temelji na pravilih Mednarodne nogometne zveze (FIFA). Ta pravilnik velja v vseh primerih, razen v primeru, ko so pravila v nasprotju z uradnim pravilnikom Specialne olimpijade. V tem primeru velja pravilnik Specialne olimpiade (Football (Soccer), 2014, str. 1).

Pravila se razlikujejo od države do države. Sestavljene so s strani državne organizacije (Specialna olimpiada Slovenije). Različna pa so zato, ker so prilagojena načinu tekmovanja, številčnosti ekip in sposobnosti športnikov.

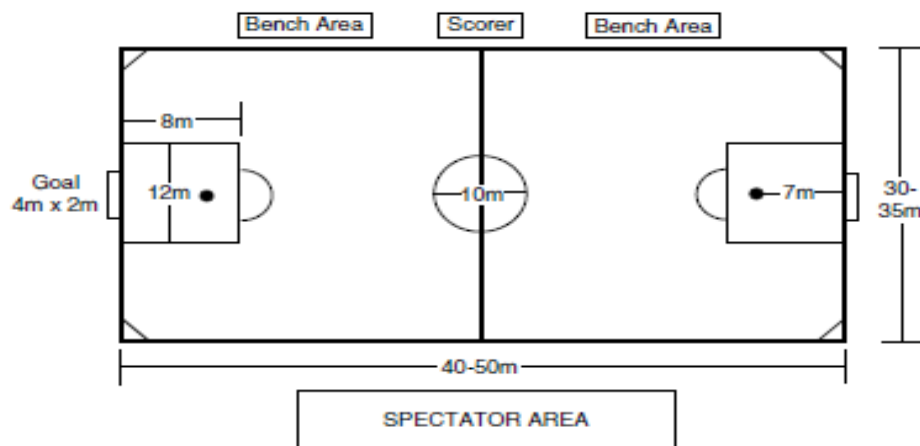
Pri Specialni olimpiadi Slovenije se igra nogomet s 5-člansko ekipo na naravni ali umetni travi. Upoštevajo se pravila Specialne olimpiade za 5-člansko ekipo in pravila FIFE za futsal oziroma mali nogomet (I. Radoš, osebna komunikacija, januar 2014).

3.8.1 OPIS PRAVIL SPECIALNE OLIMPIADE, DOPOLNJNIH S PRAVILI FIFE IN FIFE FUTSAL

V nadaljevanju je naveden le osnutek najpomembnejših pravil Specialne olimpiade, ki so bila dopolnjena s pravili FIFE in FIFE za Futsal. Razširjeno obliko pravil se lahko preveri v uradnem pravilniku FIFA Regulations (2014). 2014 FIFA World Cup Brazil, na uradni spletni strani FIFE in v uradnem pravilniku Futsal-Laws of the game 2012/2013 na uradni spletni strani FIFA Futsal.

1. PRAVILO: IGRISČE (Football (Soccer), 2014, str. 1,2)

1. Igrišče je za 5-člansko ekipo pravokotne oblike maksimalne velikosti 50 m dolžine in 35 m širine. Minimalna dimenzija igrišča je dolžina 40 m in širina 30 m. Manjše igrišče se priporoča za ekipe nižjih zmoglosti.
2. Maksimalna velikost gola je 4x2 m, minimalna velikost 3x2 m.
3. Mesto za izvajanje kazenskega strela je na razdalji 7 m od gol črte pri голу velikosti 4x2 m in 6 m pri голу velikosti 3x2 m.
4. Priporočeni igralni površini sta naravna ali umetna trava.



Slika 104. Velikosti igrišča pri nogometu s 5-člansko ekipo (Football (Soccer), 2014).

Na sliki 104 so prikazane ustrezne mere igrišča pri nogometu s 5-člansko ekipo pri Specialni olimpiadi in Specialni olimpiadi Slovenije.

5. Organizator nogometnega tekmovanja v sklopu Specialne olimpiade mora zagotoviti vsaj minimalne standarde dimenzij igrišča. Če standardi niso zagotovljeni, se nogometno tekmovanje ne more izpeljati.

2. PRAVILO: ŽOGA

1. Velikost žoge je podobno kot za 11-člansko ekipo številka 4 za igralce stare od 8-12 let, za vse ostale igralce pa je velikost žoge št. 5.
2. Igra se z odbojno žogo (Football (Soccer), 2014, str. 2).

3. Organizator mora poskrbeti za ustreznost žoge in primerno število žog. Tekma se prekine, če ni ustrezne žoge za igro (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 9).

3. PRAVILO: ŠTEVILO IGRALCEV

1. Dovoljeno velikost ekipe določi tekmovalni odbor državne Specialne olimpiade. Na svetovnih igrah SO velikost ekipe ne sme presegati 10 igralcev (Football (Soccer), 2014, str. 2).

2. Tekmujeta dve ekipi, vsaka od njiju šteje 5 igralcev. En od njih je vratar (Football (Soccer), 2014, str. 2).

3. Minimalno 3 igralci naj bi bili na igrišču v vsakem trenutku (Football (Soccer), 2014, str. 2). Če se zgodi, da ima ekipa zaradi poškodbe igralca manj kot minimalno določeno število igralcev, sodnik počaka 5 min. Če po preteku 5 min. ekipa nima minimalnega števila igralcev, se tekma prekine. Zmagovalec je nasprotna ekipa z rezultatom 3:0 (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 10).

4. Postopek zamenjave igralcev:

- Število menjav je neomejeno (igralci se lahko vrnejo na igrišče tudi po zamenjavi) (Football (Soccer), 2014, str. 2).

- Menjave so možne kadar koli je žoga izven igrišča, med odmori, po danem голу ali med odmorom zaradi poškodbe (Football (Soccer), 2014, str. 2).

- Trener mora predhodno nakazati sodniku, da želi zamenjati igralca. Zamenjani igralec lahko pride na igrišče, ko dobi signal sodnika (Football (Soccer), 2014, str.2).

- Vratar se lahko zamenja s katerikoli igralcem (po barvi majice se mora ločiti od ostale ekipe) (Football (Soccer), 2014, str.2).

4. PRAVILO: OPREMA IGRALCEV

1. Dresi morajo biti oštevilčeni (Football (Soccer), 2014, str. 2).

2. Zahtevajo se golenski ščitniki – so obvezni (zakriti z nogometnimi nogavicami) (Football (Soccer), 2014, str. 2).

3. Ekipa mora imeti enake barve dresov (majice in hlače pod dresom morajo biti enakih barv kot dres) (Football (Soccer), 2014, str. 2).

4. Vratar se mora po barvi majice ločiti od ostale ekipe in sodnikov (Football (Soccer), 2014, str. 2).

5. Na različnih površinah je dovoljeno imeti različno obutev (nogometni čevlji za travo in dvorano). Nogometni čevlji s kovinskimi čepi niso dovoljeni (Football (Soccer), 2014, str. 2).

6. Nakit med tekmo ni dovoljen. Prav tako ni dovoljeno prekrivanje nakita na različne načine. Nakit morajo igralci in menjave odstraniti pred začetkom tekme (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 12).

5. PRAVILO: SODNIKI

1. En sodnik ali dva na vseh mednarodnih tekmovanjih, evropskih in svetovnih igrah (Football (Soccer), 2014, str. 2).
2. Sodniške odločitve o dejstvih v zvezi z igro so dokončne. (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 14).

6. PRAVILO: TRAJANJE IGRE

1. Igra traja v dveh polčasih po 15 minut, s 5 minutno pavzo med obema polčasoma. Sodnik je odgovoren za spremljanje igralnega časa (Football (Soccer), 2014, str. 2).
2. Pri nogometnem tekmovanju, kot je oblikovan pri Specialni Olimpijadi Slovenije, je neodločen rezultat konec tekme (obe ekipi dobita 1 točko).
3. Pri turnirskemu tekmovanju se v primeru izenačenega izida igrajo podaljški, in sicer dva krat po 5 minut. Odmor med podaljški je 1 min. Če še vedno ne pride do zmagovalca, se izvajajo kazenski udarci (protokol napisan v nadaljevanju) (Football (Soccer), 2014, str. 2).

7. PRAVILO: ZAČETEK IGRE

1. ZAČETNI UDAREC (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 22):

Začetni udarec je način za začetek ali ponovni začetek igre:

- na začetku tekme,
- po doseženem zadetku,
- na začetku drugega polčasa tekme ali
- na začetku vsakega dela igranja podaljškov.

2. POSTOPEK PRI ZAČETNEM UDARCU:

- Žogo je potrebno udariti preko sredinske črte, preden se jo lahko dotakne drug igralec. Sodnik mora ponoviti začetek igre dokler ni izveden pravilno (Football (Soccer), 2014, str. 2).
- Zadelek se lahko doseže direktno s strelom po začetku igre (Football (Soccer), 2014, str. 4, 5).
- Vsi igralci morajo biti na svoji polovici igrišča (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 22).
- Žoga mora mirovati na sredini igrišča (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 22).
- Žogo se lahko udari po sodniškem znaku (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 22).
- Po vsakem zadetku začetek igre s sredine igrišča izvede nasprotna ekipa (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 22).

8. PRAVILO: ZAKLJUČEK IGRALNEGA ČASA

1. Sodnik s piščalko ali z drugim zvočnim signalom označi konec prvega polčasa, konec tekme, pri tem mora upoštevati sledeče:
 - če je potrebno izvesti kazenski udarec ali ponoviti njegovo izvedbo, se podaljša trajanje polčasa, dokler kazenski udarec ni izvršen,
 - če je žoga udarjena naprej v eno od vrat,
 - če je žoga oddana (igrana) naprej v ena od vrat, morata sodnika počakati na zaključek udarca (Spremembe in dopolnitve Futsal pravil igre 2012/2013, 2012, str. 4, 5).

2. Polčasa je konec, ko (Spremembe in dopolnitve Futsal pravil igre 2012/2013, 2012, str. 5):
- žoga zapusti meje igrišča,
 - gre žoga direktno v vrata in je zadetek dosežen,
 - se žoga dotakne vratarja ali drugega igralca braneče ekipe, vratnic, prečnika ali igrišča, preide črto v vratih in je dosežen zadetek,
 - se vratar ali drugi igralec braneče ekipe, dotakne žoge ali se žoga odbije od vratnic ali prečnika in ne preide črte v vratih,
 - se žoge dotakne katerikoli igralec ekipe, ki igra z žogo, razen če je dosežen indirektni prosti udarec in je bila žoga usmerjena naprej proti nasprotnikovim vratom, potem ko se jo je dotaknil drugi igralec,
 - ni bila zagrešena nobena kršitev, ki je sankcionirana z direktnim prostim udarcem, indirektnim prostim udarcem ali kazenskim udarcem in direktnega prostega udarca, indirektnega prostegaudarca ali kazenskega udarca ni potrebno ponoviti.

9. PRAVILO: SODNIŠKI MET

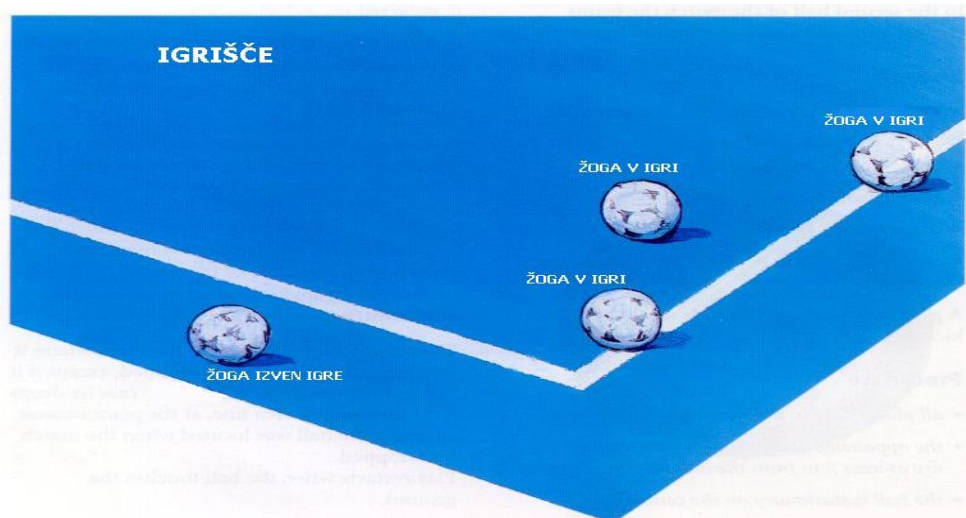
Do sodniškega meta pride takrat, ko mora sodnik zaradi vzroka, ki ni omenjen v pravilih igre, začasno zaustaviti igro in žoga pred prekinitvijo ni prešla prečne ali vzdolžne črte. Sodnik žogo spusti na mesto, kjer se je žoga v času kršitve nahajala. (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 23).

1. Sodniški met izvede sodnik tako, da drži žogo na dlani, v višini bokov in jo enostavno spusti na zemljo (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 23).
2. Sodniški met se izvede ob prisotnosti po enega igralca vsakega moštva, ki stojita toliko vsaksebi, da lahko žoga prosto pade na tla (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 23).
3. Ostali igralci morajo biti oddaljeni le toliko, da ne motijo normalne izvedbe sodniškega meta (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 23).
4. V primeru, da se je žoga v času prekinitve igre nahajala v kazenskem prostoru, sodnik spusti žogo s črte kazenskega prostora na točki, ki je najbližje mestu, kjer se je nahajala žoga v trenutku prekinitve igre (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 23).

10. PRAVILO: ŽOGA V IGRI IN IZVEN IGRE

- ŽOGA IZVEN IGRE (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012, str. 36):
 - 1) Žoga je izven igre, ko s svojim celotnim obsegom, po tleh ali zraku, prečka vzdolžno ali prečno črto igrišča.
 - 2) Žoga je izven igre, ko sodnik prekine igro.
 - 3) Žoga je izven igre, ko zadene strop.
- ŽOGA V IGRI (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012, str. 36):
 - 1) Žoga je v igri ves ostali čas od začetka do konca tekme.
 - 2) Žoga se odbije od vratnice, prečnika in ostane na igrišču.
 - 3) Žoga se odbije od sodnika, ki stoji znotraj igralne površine.

Po pravilih Specialne olimpiade za nogomet s 5-člansko ekipo in Fife za futsal moramo žogo, ki prečka stransko črto (out), vrniti v igrišče z udarcem z nogo (Football (Soccer), 2014, str. 2).



Slika 105. Prikaz žoge v igri in zunaj igre (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012).

Na sliki 105 so prikazani različni položaji žoge, ko je ta v igri ali zunaj.

11. PRAVILO: VMETAVANJE OD VRAT

Vmetavanje od vrat je način za nadaljevanje igre, iz katerega ni mogoče direktno doseči zadetka. Dosojeno je takrat, ko se je žoge zadnji dotaknil igralec nasprotne ekipe in žoga s svojim celotnim obsegom prečka prečno črto (po tleh ali po zraku) ter zadetek ni bil dosežen (žoga ni prečkala prečne črte med obema vratnicama in prečnikom) (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 40).

1. Postopek izvedbe vmetavanja od vrat (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 40).
 - vratar obrambne ekipe vrže žogo iz kateregakoli mesta znotraj kazenskega prostora,
 - dokler žoga ni v igri morajo biti soigralci in nasprotniki zunaj kazenskega prostora,
 - vratar se ne sme ponovno dotakniti žoge preden se žoge ne dotakne drugi igralec,
 - šele žoga vržena direktno izven kazenskega prostora v igrišče, je žoga v igri.
2. Vmetavanje od vrat se izvede z roko (Football (Soccer), 2014, str. 3).
3. Vrtar mora žogo vreči direktno izven kazenskega prostora, vendar ne čez črto, ki označuje sredino igrišča. Vmetavanje je izvedeno pravilno, če se žoga, preden preide sredinsko črto, dotakne tal ali se žoge dotakne kateri izmed igralcev na igrišču (Football (Soccer), 2014, str. 3).
4. Zgornje pravilo velja tudi v primeru, ko vratar v svojem kazenskem prostoru ujame žogo z rokoma, ko je ta še vedno v igri (Football (Soccer), 2014, str. 3).
5. Vmetavanje od vrat (vratar ima žogo v posesti) se mora izvesti znotraj 6 sekund. Vrtar lahko žogo spusti na tla in žogo vodi, poda, udari, da se čas 6 sekund ne upošteva (vratar žogo ujame v igri) (Special Olympics Football Coaching Guide, str. 100).

6. Kršitve:

- V primeru, da žoga ni bila vržena neposredno iz vratarjevega prostora, se vmetavanje ponovi (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 40).
- V primeru, da žoga vržena s strani vratarja prečka sredinsko črto igrišča brez dotika tal ali igralca, sodnik določi indirektni prostistrel za nasprotno moštvo na sredinski črti z mesta, kjer je žoga prešla sredinsko črto igrišča (Football (Soccer), 2014, str. 3).
- Vmetavanje žoge od vrat se ponovi, če se žoge dotakne igralec, še preden je žoga zapustila vratarjev prostor (Football (Soccer), 2014, str. 3).

12. PRAVILO: DOSEGANJE ZADETKA

1. Zadelek je dosežen, ko je žoga s celotnim obsegom prešla prečno črto med vratnicama in pod prečnikom ter pred tem ni prišlo do kršitve pravil igre (Football (Soccer), 2014, str. 3).
2. Sodnikova ocena, če je zadelek dosežen, šteje za končno (Football (Soccer), 2014, str. 3).

13. PRAVILO: PREKRŠKI IN NEPRIMERNA VEDENJA

1. Pri nogometu Specialne olimpiade s 5-člansko ekipo ni prepovedanega položaja (Football (Soccer), 2014, str. 3).
2. V primerih spotikanja, porivanja, igranja z roko, nepravilnega ustavljanja, sodnik dosodi direktni prosti strel. V primerih oviranja ali nevarnega igranja pa indirektni prosti strel (Football (Soccer), 2014, str. 3).
3. Če je igralec izključen iz igre (prejme 2 rumena kartona ali rdeč karton), se ne sme ponovno vrniti v igro. Ekipa mora igrati 2 minuti z igralcem manj. Če se v času dveh minut po izključitvi zadene gol, se upošteva naslednje (Football (Soccer), 2014, str. 3):
 - a) Če igra 5 igralcev proti 4 igralcem in ekipa z večjim številom igralcev doseže zadelek, lahko ekipa s 4 igralci dobi igralca nazaj.
 - b) Če imata obe ekipi po 4 igralce in je dosežen zadelek, lahko obe ekipi pridobita igralca nazaj.
 - c) Če igra 5 igralcev proti 3 in ekipa z večjim številom igralcev doseže zadelek, lahko ekipa s tremi igralci pridobi le enega dodatnega igralca.
 - d) Če obe ekipi igrata s tremi igralci in je zadet gol, obe ekipi pridobita možnost dodatnega igralca.
 - e) Če ekipa z manjšim številom igralcev doseže zadelek, se igra nadaljuje brez spreminjanja števila igralcev.
 - f) Spremljanje poteka 2-minutne kazni je naloga sodnikov
 - g) Po preteku kazni dveh minut lahko igralec vstopi v igro, vendar le z dovoljenjem sodnika, in sicer takrat, ko je žoga izven igrišča (Football (Soccer), 2014, str. 3).
4. Spremljanje izteka 2-minutne kazni je naloga sodnika ali njegovih pomočnikov.
5. Igralec, ki vstopi v igro kot zamenjava po 2-minutni kazni, lahko to stori samo s privolitvijo sodnika, in sicer takrat, ko je žoga izven igrišča.

14. PRAVILO: IZJEMA S PONOVNIM STARTOM

1. Vsak prosti udarec, ki si ga prisluži moštvo v obrambi, znotraj svojega kazenskega prostora, se začne z vratarjevim vmetavanjem žoge od vrat (Football (Soccer), 2014, str. 3).

15. PRAVILO: PROSTI DARCI

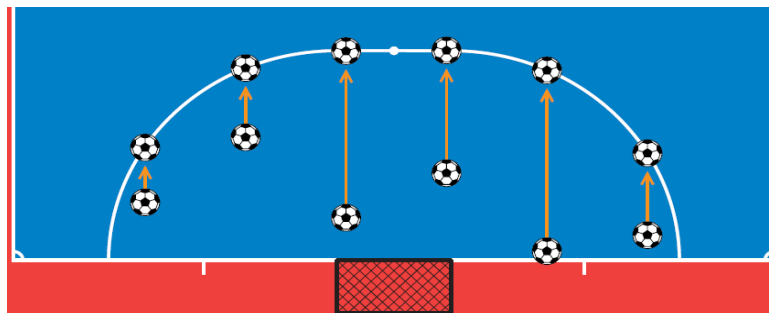
1. Prostni udarec zunaj kazenskega prostora:

- Igralci nasprotnega moštva, morajo biti pri izvajanju prostih udarcev oddaljeni najmanj 5 metrov od žoge za vse tri proste udarce.
- Žoga je v igri, ko je bila udarjena in se začne primikati.
- Prostni udarci se izvajajo z mesta, kjer je do kršitve prišlo ali z mesta, kjer se je nahajala žoga, ko je do kršitve prišlo (odvisno od vrste kršitve).

2. Pri prostih udarcih se žoga ne sme premikati in streli se izvajajo na mestu, kjer je do kršitve pravil prišlo (razen pri kazenskemu udarcu). V primeru, da žoga ne stoji na mestu in se premika, sodnik ponovi izvajanje prostega udarca (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012, str. 44).

3. Direktni in indirektni prosti udarec za obrambno ekipo znotraj vratarjevega prostora se začne z vratarjevim vmetavanjem žoge od vrat (Football (Soccer), 2014, str. 3).

4. Pri indirektnem prostem udarcu v kazenskem prostoru za ekipo v napadu na oddaljenosti manj kot 5 metrov, mora sodnik prestaviti mesto izvajanja 5 m stran od vrat (Football (Soccer), 2014, str. 3). Pri manjših dimenzijah kazenskega prostora pa na mesta, ki jih prikazuje spodnja slika.



Slika 106. Postavitev žoge pri indirektnem prostem udarcu za ekipo v napadu v vratarjevem prostoru (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012).

Na sliki 106 vidimo postavitev žoge, ko sodnik dosodi indirektni prosti udarec v korist ekipe v napadu v primeru kršitve določenih pravil znotraj vratarjevega prostora.

16. PRAVILO: KAZENSKI UDAREC

1. Kazenski udarec se dosodi proti ekipi, ki stori eno od kršitev za katero bo dosojen direktni prosti udarec znotraj kazenskega prostora. Pogoj je, da je žoga v igri (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012, str. 51).

2. Kazenski strel se izvaja s črte 7 oziroma 6 metrov - odvisno od velikosti gola (Football (Soccer), 2014, str. 3).

3. Postavitev žoge in igralcev (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 36):

- Vsi igralci, razen vratarja in izvajalca strela morajo stati izven kazenskega prostora in polkroga.

- Vratar mora stati na prečni črti vrat med obema vratnicama, dokler igralec ne udari žoge (vratar se lahko s stopali premika po črti vrat).

- Izvajalec kazenskega strela mora biti pravilno identificiran in viden.

- Izvajalec kazenskega strela mora žogo udariti naprej.

4. Postopek ob izvedbi (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 36):

- Izvajalec mora udariti žogo naprej.

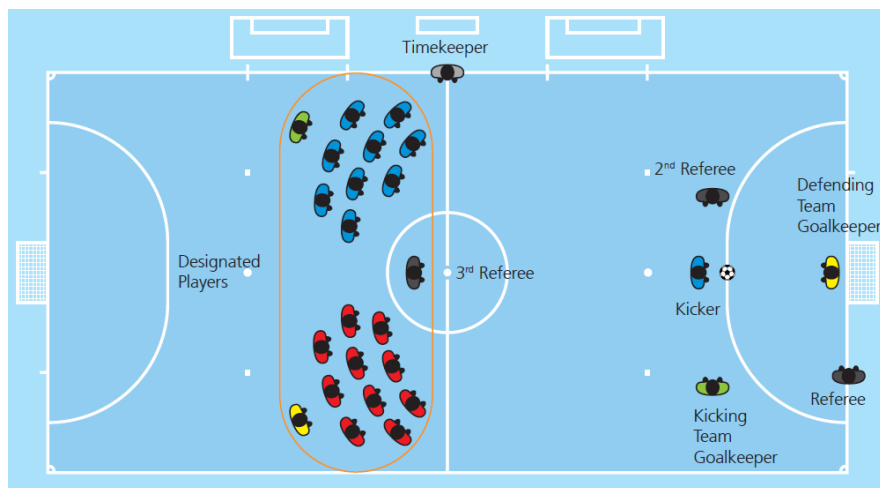
- Žoga se smatra, da je v igri takoj, ko je s strani igralca udarjena in se premika naprej.

- Žoge se izvajalec kazenskega udarca ne sme ponovno dotakniti, dokler se žoge ne dotakne ali z njo igra drugi igralec.

5. Sodnik se odloči, ali je bila izvedba kazenskega udarca pravilna (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 36).

6. Postopek izvedbe kazenskih udarcev za določitev zmagovalca pri neodločenemu rezultatu po koncu tekme (Football (Soccer), 2014, str. 4, 5):

- Vsaka ekipa izvede 5 udarcev.
- Sodnik izbere gol, na katerega se bodo izvajali kazenski udarci.
- Sodnik z žrebanjem izbere ekipo, ki bo začela z izvajanjem (kapetan zmagovalne ekipe izbere, ali bo njegova ekipa izvajala udarce prva ali druga).
- Ekipi udarjata izmenično. Zmaga tista ekipa, ki ima več doseženih zadetkov po petih strelih. Udarci se ne nadaljujejo, če že pred zaključkom vseh udarcev ugotovimo zmagovalca.
- V primeru, da po petih udarcih ne dobimo zmagovalca, se kazenski udarci ponovijo. Istih 5 igralcev v istem vrstnem redu udarjaja, dokler ena izmed ekip ne doseže zadetka več po istemu številu strel.
- Menjava vratarja zaradi poškodbe med izvajanjem udarcev je dovoljena. Nadomesti ga lahko ustrezna menjava.
- Kazenske udarce lahko izvajajo le igralci, ki so bili na igrišču ob zaključku tekme (vključno s podaljški).
- Če ima ena izmed ekip večje število igralcev, se mora izvajanje kazenskih udarcev prilagoditi, da bosta imeli ekipi enako število izvajalcev kazenskih udarcev. Za enako število izvajalcev mora poskrbeti sodnik.
- Izvajalci kazenskih udarcev in vsi ostali igralci se morajo nahajati okrog sredine nogometnega igrišča.
- Vsak udarec mora biti izveden s strani različnega igralca, preden lahko izvede igralec drugi strel.
- Vsi ustrezni (imajo pravico nastopati) igralci se lahko zamenjajo z vratarjem kadarkoli med streljanjem kazenskih udarcev.
- Žoga se mora pri izvajanju udariti naprej.



Slika 107. Pravilna postavitev igralcev in sodnikov pri izvajanju kazenskih udarcev za določitev končnega rezultata pri neodločenem izidu (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012).

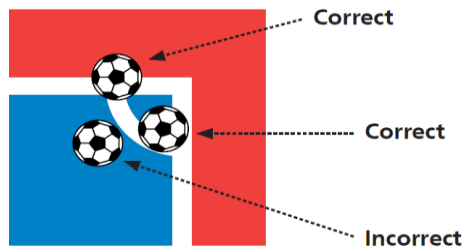
Na sliki 107 vidimo pravilno postavitev igralcev in sodnikov v primeru izvajanja kazenskih strelcev za določitev zmagovalca pri neodločenem rezultatu po koncu tekme. V času izvajanja kazenskih udarcev trenerjem in spremljevalnemu osebju ni dovoljeno biti na igrišču. Postavitev je pomembna, ker se s tem zagotovi neovirano izvajanje kazenskih udarcev.

17. PRAVILO: UDAREC IZ OUTA

1. Udarec iz outa je način nadaljevanja igre, ko žoga s svojim celotnim obsegom prečka vzdolžno črto po zraku ali po tleh ali zadane ob strop. Udarec iz outa se izvede z mesta, kjer je žoga prečkala črto, s strani nasprotnega moštva, katerega igralec se je zadnji dotaknil žoge (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012, str. 54).
2. Žoga mora pred udarcem na(?) igrišče mirovati na vzdolžni črti ali zunaj igrišča na oddaljenosti manjši ali enaki 25 cm od prečne črte igrišča (Football (Soccer), 2014, str. 4).
3. Žoga se smatra, da je v igri, ko je s svojim celotnim obsegom na igrišču (Football (Soccer), 2014, str. 4).
5. Igralci nasprotnega moštva morajo biti oddaljeni najmanj 5 m od točke, s katere se žoga vrača nazaj v igro. Razdaljo izmeri sodnik (Football (Soccer), 2014, str. 4).
6. Zadetka ni mogoče doseči, če žoga direktno prečka prečno črto med obema vratnicama (Football (Soccer), 2014, str. 4).
7. Vratar ne sme prijeti žoge, ki mu je bila podana iz outa (Football (Soccer), 2014, str. 4).
8. Vratar ne sme prijeti žoge, ki mu je bila podana s strani soigralca (Football (Soccer), 2014, str. 4).
9. V primeru, da igralec, ki je žogo vrnil nazaj v igro, ponovno dobi žogo, še preden se jo je dotaknil drug igralec, sodnik dosodi indirektni prosti strel za nasprotno moštvo, z mesta, kjer je do kršitve prišlo (Football (Soccer), 2014, str. 4).

18. PRAVILO: UDAREC IZ KOTA

1. Udarec iz kota je način nadaljevanja igre, ko žoga s svojim celotnim obsegom prečka prečno črto po zraku ali po tleh in ni prečkala prečne črte med obema vratnicama in prečnika ter se je žoge zadnji dotaknil igralec ekipe v obrambi. Izvaja ga torej moštvo v napadu (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 41).
2. Zadetek je možno doseči direktno z udarcem iz kota, vendar le v vrata nasprotne ekipe (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 41).
3. Žoga je v igri, ko je udarjena in se premakne (Pravila igre za mali nogomet, 2000, str. 41).
4. Žoga se pri udarcu iz kota ne sme premikati in se postavi na ustrezno mesto, najbližje tistemu, kjer je žoga prečkala prečno črto (npr. če žoga prečka levo prečno črto glede na vrata, se udarec iz kota izvede na levi strani) (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012, str. 59).
5. Igralci nasprotnega moštva morajo biti oddaljeni najmanj 5 m od žoge, dokler žoga ni v igri (Football (Soccer), 2014, str. 4).



Slika 108. Pravilna postavitev žoge za izvedbo udarca iz kota (Futsal-Laws of the game 2012/2013, 2012).

Na sliki 12 sta prikazana pravilen (correct) in nepravilen (incorrect) položaj žoge pri udarcu iz kota. Igralec ne sme udariti žoge, dokler le ta ni v ustreznem območju. Sodnik dovolí izvedbo šele takrat, ko je žoga pravilno nameščena.

19. PRAVILO: PROSTOR ZA MENJAVE IN TRENERJA (Football (Soccer), 2014, str. 5)

1. Vsaki ekipi mora biti namenjen prostor za menjave s klopjo v obliki pravokotnika.
2. Prostor meri v dolžino 15 m, oddaljen vsaj 5 m od stranske črte in 10 m od črte, ki označuje polovico igrišča.
3. Trener, osebje in menjave morajo biti ves čas tekme znotraj omenjenega prostora.
 - V primeru kršitve pravila, sodnik opozori igralce in trenerja.
 - V primeru, da se kršitve tega pravila nadaljujejo, sodnik lahko pokaže opomin (rumeni ali rdeči karton) in se tako igralce in trenerja izključi in odstrani z igrišča oz. prostora.
4. Samo trener lahko stoji.
 - V primeru kršitve tega pravila, sodnik opozori vse tiste, ki kršijo pravilo.
 - V primeru, da se kršitve tega pravila nadaljujejo, sodnik lahko pokaže opomin (rumeni karton). Če se kršitve po opominu še vedno nadaljujejo, sodnik kršitelju pokaže še en opomin (rumeni ali rdeči karton) in se tako kršitelje izključi in odstrani z igrišča oz. iz prostora.

20. PRAVILO: VODENJE EKIPE (Football (Soccer), 2014, str. 5)

1. Ekipo lahko vodi le trener ali njegov pomočnik.
2. Od trenerja se pričakuje, da bo vodenje ekipe omejil le na pozitivno verbalno spodbujanje.
3. Trenerjevo verbalno zmerjanje igralcev, ostalih sodelujočih ali agresivno, glasno posredovanje navodil se oceni kot nešportno obnašanje in je s strani sodnika opozorjeno. V primeru, da se kršitve tega pravila nadaljujejo, sodnik lahko pokaže opomin (rumeni karton). Če se kršitve po opominu še vedno nadaljujejo, sodnik kršitelju pokaže še en opomin (rumeni ali rdeči karton) in se tako kršitelje izključi in odstrani z igrišča oz. prostora.

21. PRAVILO: KONČNA RAZPOREDITEV EKIP (povzeto po Tekmovalni pravilnik NZS, 2008 in po FIFA Regulations, 2014)

1. Razvrstitev ekip v vsaki skupini skupinskega dela se določi glede na:
 - število točk pridobljenih na vseh tekmah skupinskega dela,
 - gol razlike na vseh tekmah skupinskega dela,
 - števila vseh doseženih zadetkov na vseh tekmah skupinskega dela
2. V primeru, da imata dve ali več ekip v končni lestvici enako število točk, odločajo o uvrstitvi rezultati njihovih medsebojnih tekem, in sicer se izdela lestvica, ki zajame le medsebojne tekme teh ekip.

V primeru enakega števila točk na tej lestvici se vrstni red določi glede na:

- a) število doseženih točk iz medsebojnih srečanj,
- b) boljše razmerje med doseženimi in prejetimi zadetki v medsebojnih srečanjih (gol razlika),
- c) boljše razmerje med doseženimi in prejetimi zadetki z vseh tekem,
- d) večje število danih zadetkov na vseh tekmah,
- e) fair-play uvrstitve ekip,
- f) žreb opravljen s strani enega izmed trenerjev.

22. PRAVILO: ZUNANJI DEJAVNIKI

Ker se nogometna liga Specialne Olimpijade Slovenije igra na zunanjih igralnih površinah, lahko pride do vpliva zunanjih dejavnikov. Eden izmed teh je tudi slabo vreme ali ekstremne vremenske razmere.

V primeru slabega vremena mora imeti organizator pripravljena dva datuma, ki jih posreduje vsem ekipam. Prestavitev tekmovanja zaradi slabega vremena na drug datum mora organizator sporočiti v primernem času (Dogovor vseh trenerjev na uvodnem sestanku nogometnih trenerjev, osebna komunikacija, april 2014).

3.9 OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU KOT SODELAVCI V ŠPORTU

Na področju vključevanja in ukvarjanja s športom za OMDR se je že veliko naredilo po celem svetu in prav tako v Sloveniji. Zaradi zavedanja pozitivnih lastnosti gibanja, število vključenih v športne aktivnosti narašča iz leta v leto. Skokovita rast je opazna tudi v manj razvitih državah (Andrejc, 2011).

Specialna olimpiada s programom Athlete Leadership Programs (ALP) ponuja športnikom izobraževanje za različne poklice, ki so prej veljali za popolnoma nedosegljive tej vrsti populacije. Tako se lahko OMDR preizkusijo na področju organizacije, upravljanja, promocije, govornišva, v vlogi trenerjev, pomočnikov trenerja in sodnikov (Beginner Global Messenger Handbook, 2004, str.3).

Športniki lahko poljubno izberejo področje, na katerem bi delovali. Upoštevati moramo želje športnikov in njihovo prostovoljno vključevanje. Pomembno pa je, da se zavedamo, da imajo sodelujoči na tekmovanjih Specialne olimpiade različne sposobnosti in je zato pomembna ustrezna usmeritev (Beginner Global Messenger Handbook, 2004, str. 3, 4).

Pri Specialni olimpiadi Slovenije športniki sodelujejo v različnih odborih (predstavniki vseh športnikov), v medijih (intervjuji, promocija, reklame), kot prostovoljci (pomočniki trenerjev, prostovoljci) (T. Pišlar, osebna komunikacija, januar 2014).

Problem, ki se pojavlja (tudi v Sloveniji), je staranje populacije športnikov. Zato Specialna olimpiada svetuje različnim državam o vključevanju športnika med ali po končanju njegove kariere. Še posebej pri populaciji OMDR, kot navaja Barič (1998, str. 22), se s starostjo pojavlja deterioracija. Pri deterioraciji gre za izgubljanje funkcionalnosti vseh človeških funkcij s starostjo. Zato je še toliko bolj pomembno, da imamo razvite programe za vključevanje v šport v različnih oblikah (med in po športni karieri).

Leta 2010 je bil v Krakovu na Poljskem organiziran seminar za govornike Specialne olimpiade. Teme, ki so bile predstavljene na seminarju, so bile vodenje, javni govor, mediji, financiranje in pomoč trenerjem. Udeležila sta se ga tudi tekmovalci in spremljevalka iz Slovenije. Zaradi preteklih izkušenj uporabnikov, je bilo največ časa namenjeno pomočnikom trenerjev. Ugotovljeno je bilo, da bi trenerji morali bolj pogosto pred, med in po treningih za mnenje vprašati športnike. V praksi se velikokrat dogaja, da trenerji delajo tisto, kar se njim zdi prav. Zato so programi organizirani s strani organizatorja(?) Specialne olimpiade dober način, kako na več različnih načinov vključiti OMDR v šport (Gerdej, 2011, str. 10).

3.9.1 ŠPORTNIK KOT POMOČNIK TRENERJA

Naloge, ki jih lahko športnik kot pomočnik trenerja lahko opravlja (Coaching Guide, 2003, str.7):

- pomoč pri demonstraciji posameznih vaj,
- vloga sodnika na tekmovanju,
- predstavnik ekipe na tekmovanju,
- predstavnik pododborna tekmovanja,
- skrb za opremo na treningih in tekmovanjih,
- usklajevanje ustreznega termina z ekipo, trenerjem, družino ...
- vodenje evidence o prisotnosti na treningih,

- skrb za točno prihajanje na treninge,
- vodenje evidence o različnih dosežkih na posameznih tekmovanjih,
- priprava in načrtovanje posameznih delov treninga.

Športnik lahko postane uradno pomočnik ali trener takrat, ko konča določeno usposabljanje, ki poteka na državni in lokalni ravni. Pomembno je, da trener na podlagi lastne ocene posameznikovih sposobnosti oceni, ali je športnik primeren za pomočnika in kasneje za trenerja. Trenerji naj športnika sistematično pripravijo na bodoče delo. Športnik naj kot pomočnik deluje vsaj eno leto in v tem letu naj si pridobi čem več izkušenj in informacij od trenerja. Tako bo pridobil dober vpogled v trenerjev svet, kaj trener mora poznati, na kaj je potrebno paziti in če je seveda sam primeren za takšno delo. Šele nato naj se skupaj pogovorita, če si želi še naprej na izobraževanje za trenerja in na kakšen način bi lahko pripomogel k trenažnemu procesu kot trener. Če obstaja volja za nadaljnje delo, naj trener svojemu varovancu pomaga pri usmerjanju in izobraževanju za pridobitev ustreznega potrdila. Še vedno pa je najpomembnejša trenerjeva lastna ocena, ker se velikokrat športniki ne zavedajo lastnih sposobnosti. Za pomočnika trenerja naj bo res izbran tisti, ki bo trenerju pomagal pri vzpostavitvi pozitivne klime na treningih (Coaching Guide, 2003, str.8).

4 SKLEP

Raziskava o najpomembnejših značilnostih uspešnega nogometnega trenerja, ki sta jo s skupino 40 slovenskih nogometnih trenerjev izvedla avtorja Tušak in Tušak (2001), je pokazala, da so prevladovala naslednje značilnosti in sposobnosti:

strokovnost, inteligentnost, delavnost, pedagoške lastnosti, profesionalnost, odločnost, avtoritarnost, psihološke sposobnosti, vztrajnost, ambicioznost, poštenost, pravičnost, komunikativnost, samokontrola, discipliniranost, ustvarjalnost in samozaupanje.

Tudi v okviru Specialne olimpiade Slovenije je močno izražena potreba po trenerjih z zgoraj naštetimi lastnostmi, ki imajo željo in voljo po dodatnem izzivu dela z osebami z motnjo v duševnem razvoju (OMDR). Ker pri teh osebah iz leta v leto raste navdušenje nad ukvarjanjem s športom, se na drugi strani povečuje potreba po vse večjem številu kakovostno usposobljenih trenerjev.

Trenerji nogometnih ekip Specialne olimpiade se morajo zavedati, da so ustrezne in aktualne informacije zelo pomembne pri delu s tovrstno populacijo. Trener je tisti, ki ima potrebno znanje, da pripelje posameznike najprej z učenjem osnov nogometa do sodelovanja in posledično do celostne igre nogometa. Pričujoče diplomsko delo naj zato služi kot osnova za slehernega trenerja z željo po sodelovanju v nogometu Specialne olimpijade. Vendar je ob tem potrebno zavedanje, da se mora trener nenehno izobraževati in vedno izkoristiti priložnost za pridobitev novih informacij.

V uvodnih poglavjih je predstavljena specifičnost OMDR, zlasti z vidika gibalnih sposobnosti, ki so osnova za ukvarjanje s športom. Za delo na tem področju morajo trenerji poznati oziroma biti dobro seznanjeni, kdo osebe z motnjami v duševnem razvoju sploh so ter kakšne so njihove sposobnosti in lastnosti. Prav tako se od trenerja pričakuje določeno poznavanje zgodovine, pomena, vpliva in pravil organizacije, ki združuje in omogoča športno udejstvovanje in tekmovanje oseb z motnjami v duševnem razvoju. Zato je v nadaljevanju uvodnega dela predstavljena svetovna organizacija Specialna olimpiada, pod katere okriljem deluje tudi Specialna olimpiada Slovenije.

Prvi del razprave je usmerjen na nogomet Specialne olimpiade, z namenom predstavitve tega najpopularnejšega športa, ter posebne vloge in posledično vpliva, ki ju imajo trenerji in ostali, ki se želijo seznaniti z organizacijo in določenimi pravili nogometa Specialne olimpiade. Za dodatno pomoč pri treniranju nogometa služi opis dela trenerja, ki ga opravlja s to populacijsko skupino; v nadaljevanju pa še opis potrebne opreme ter informacije o sestavi treninga in kondicijski pripravi športnika.

V drugem delu razprave so predstavljeni tehnični in taktični elementi nogometa. Učenje tehničnih elementov vključuje vodenje, udarjanje, zaustavljanje, varanje, odvzemanje in tehniko vratarja. Za vsak posamezen element so predstavljene tudi najpogostejše napake, ker z odpravljanjem napak s konstantnim ponavljanjem najbolj vplivamo na dojetanje in učenje. Učenje taktičnih elementov pa vsebuje taktiko v obrambi, napadu, prehod iz obrambe v napad in obratno. Učenje tehničnih in taktičnih elementov je opisano po delih in za pomoč ter lažjo predstavo podkrepjeno s slikovnim gradivom. Način predstavitve učenja je zato poleg trenerjev nogometa ustrezen tudi za vse ostale, ki se z nogometom še niso seznanili. Opisane so vrste nogometa, ki obstajajo in se izvajajo pri Specialni olimpiadi ter različne možnosti vključitve OMDR v šport nasploh.

Diplomsko delo bo uporabno kot podpora celostnemu programu izobraževanja ali kot pomoč nogometnim trenerjem, ki se že ukvarjajo s treniranjem in bi si želeli novega izziva s treniranjem oseb z motnjami v duševnem razvoju, pa tudi vsem tistim, ki si to želijo, a še nimajo dovolj znanja, oziroma bi se radi le seznanili z nogometom Specialne olimpiade. Zato je potrebno način dela, izbor in vrsto vaj prilagoditi vsakemu posamezniku in skupini glede na njihove sposobnosti. Vsak trener oziroma oseba, ki se bo s tem ukvarjala, se mora zavedati, da je vsak človek individualen sistem in nogomet šport, ki povezuje individuume med seboj. Učinkovito delo in širok nabor idej pride z nenehnim izobraževanjem in odprtostjo do novih spoznanj.

5 VIRI

Andrejc, U. (ur.). (2009). Info 2008. Pregled dogodkov Specialne olimpiade Slovenije v letu 2008. Ljubljana: Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 16.5.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/>

Andrejc, U. (ur.). (2010). Info 2009. Pregled dogodkov Specialne olimpiade Slovenije v letu 2009. Ljubljana: Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 25.6.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/>

Andrejc, U. (ur.). (2011). Info 2010. Pregled dogodkov Specialne olimpiade Slovenije v letu 2010. Ljubljana: Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 20.5.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/> str. 12, 8, 9

Andrejc, U. (ur.). (2012). Info 2011. Pregled dogodkov Specialne olimpiade Slovenije v letu 2011. Ljubljana: Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 25.6.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/>

Article 1. Special Olympics Sport Rules (2012). Special Olympics. Pridobljeno 23.5.2014, iz <http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/2012RulesChange/2012Article1.pdf> str. 15, 7, 9

Athlete-Centered Coaching Guide (2014). Special Olympics. Pridobljeno 21.5.2014, iz http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/AthleteCentered_CoachingGuide.pdf str. 17, 18

Atlas: global resources for persons with intellectual disabilities (2007). World Health Organization. Pridobljeno 10.4.2014 iz http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/96353/1/9789241563505_eng.pdf?ua=1 str.19

Barič, M. (1998). *Analiza igre malega nogometa pri osebah z zmerno motnjo v duševnem razvoju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Str 24, 26, 27

Beginner Global Messenger Handbook (2004). Special Olympics. Pridobljeno 20.5.2014, iz <http://resources.specialolympics.org/uploadedFiles/special-olympics-resources/Topics/Athletes/1-ALPsBeginnerGlobalMessengerTrainersGuide.pdf> str. 3,4, 21

Bohorč, S. (2011). Pozitivno presenetili z znanjem. Seminar za trenerje nogometa, Maribor, 9. in 10. december. V Info 2011. Pregled dogodkov Specialne olimpiade Slovenije v letu 2011 (str. 10). Ljubljana: Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 25.6.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/>

Bon, M. (2007). *Trenerji v moštvenih športih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. str. 97, 96, 98-99

Bratož, M. (2004). Integracija učencev s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. V Š. Krapše (ur.), *Otroci s posebnimi potrebami* (str. 9–49). Nova Gorica: Melior d.o.o. Založba Educa.

Cakiči, P., Križnar K. in Vajs, J. (2011). *Plavanje. Priročnik za trenerje plavanja specialne*

olimpijade. Ljubljana: Društvo specialna olimpiada Slovenije. Str. 6,7

Coaching Guide (2003). Special Olympics. Pridobljeno 20.5.2014, iz http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Essentials/English/The_Coaching_Team.pdf str.7,8

Divisioning (2014). Special Olympics. Pridobljeno 26.6.2014, iz <http://resources.specialolympics.org/Topics/Sports/Divisioning.aspx>

Eichstaedt, B. C. in Lavay, W. B. (1992). *Physical Activity for Individuals With Mental Retardation: Infancy Through Adulthood*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. Str.5, 212

Elementi nogometa (2014). Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 12.5.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/>

Elsner, B., Verdenik, Z.,Elsner, B.ml. in Pocrnjič, M. (1996). *Trener C (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Nogometna zveza Slovenije. str. 71

Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. str. 39-72

FIFA Regulations (2014). 2014 FIFA World Cup Brazil. Pridobljeno 22.10.2014, iz http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/competitions/Regulations/01/87/54/21/1875421_DOWNLOAD.pdf

Filipčič, T. (2009). Otroci s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje.

Football (2014). Special Olympics. Pridobljeno 11.5.2014, iz <http://www.specialolympics.org/football.aspx#results>

Football Fact Sheet (2014). Special Olympics. Pridobljeno 12.5.2014, iz <http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/FactSheet/FactSheet-Football.pdf>

Football (Soccer) (2014). Football. Special Olympics. Pridobljeno 11.5.2014, iz http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/SportsRules/Football_FINAL-April2014.pdf , str. 1, 2, 3, 4, 5

Florjanc, G. (2013). *Učenje tehnike nogometa otrok starih od 8 do 10 let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. str.48-51,

Futsal-Laws of the game 2012/2013 (2012). Fifa. Pridobljeno 16.7.2014, iz <http://www.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/futsalawsofthegameen.pdf> str. 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 59, 60, 81-84, 85, 87, 88, 90, 92

Futsal pravila- 2010/2011 (2010). Futsal-Nogometna zveza Slovenije. Pridobljeno 17.7.2014, iz http://www.futsal.si/resources/files/doc/Dopolnitve_futsal_pravil_01.01._2011.pdf str. 1, 3

Galeša, M., Jurešič, M., Jurgec, I. in Kneževič, R. (1999). *Priročnik za izdelavo individualiziranih programov za osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju*: (za učitelje in pedagoge, za vse tiste, ki izvajajo vzgojno izobraževalni proces z osebami z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju). Celje: samozaložba. str. 20

Gardej, D. (2011). Trenerji bi se morali večkrat ustaviti. Seminar za govornike SO, Krakov, Poljska, 26.-29. maj. V Info 2011. Pregled dogodkov Specialne olimpiade Slovenije v letu 2011 (str. 10). Ljubljana: Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 25.6.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/za-clanice/knjiznica/>

History of Special Olympics (2014). Special Olympics. Pridobljeno 10.5.2014, iz <http://www.specialolympics.org/history.aspx>

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Str. 34

Kremžar, B. (1987). *Telesna vzgoja gibalno motenih otrok*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Krogulec, M. (2014). *Special Olympics Europe Eurasia Football Development*. Special Olympics.

Lačen, M. (2001). *Odraslost: osebe z motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Zveza Sožitje. Str.12-13, 49-51, 52

Ložar, B. (27. 9. 2007). Teden otroka. Pridobljeno 17.4. 2014, iz http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1160

Menke, S. in Peeters, A. (12.4.2014). *Unified Sports*. Special Olympics: 12th Special Olympics European Football Conference Unified Sports

Motnje v duševnem razvoju (2015). Zveza Sožitje. Pridobljeno 2.7. 2015, iz <http://www.zveza-sozitie.si/motnje-v-dusevnem-razvoju.3.html>

Navodila h kurikulu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke (2003). Čistopis. Ljubljana. Pridobljeno 17.4.2014, iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/kurikulum_navodila.pdf

Napačna/neustrezna prepričanja o osebah z motnjo v duševnem razvoju in ustrezna prepričanja (2014). Zveza Sožitje. Pridobljeno 10.4.2013, iz <http://www.zveza-sozitie.si/napacna-neustrezna-prepricanja.html>

Nogomet tretjega triletja (2006). Tehnika z žogo. Basketball-player.si. Pridobljeno 17.10.2014, iz http://www.basketball-player.si/index.php?p=nogomet3_tehnika

Nogometaši začrtali sezono (2014). Specialna olimpiada Slovenije. Pridobljeno 20.8.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/aktualno/1482/objava.html>

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani str. 15, 17, 53, 77, 117

Pistotnik, B. Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani str. 16,17, 19, 21, 26-27

Pišot, S. (april 2013). Vidiki zdravja in gibalna/športna aktivnost. 9. predavanje IP GAD.

Princes, T. (1997). *Specialna Olimpiada – gibanje za kvalitetnejše življenje oseb z motnjo v duševnem razvoju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Str. 9, 15, 18

Pravila igre za mali nogomet (2000). Futsal-Nogometna zveza Slovenije. Pridobljeno 17.7.2014, iz <http://futsalsodniki.files.wordpress.com/2012/09/pravila-igre-futsal.pdf> str. 8, 9, 10, 12, 13, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 38, 40

Pravilnik za futsal (2005). Nogometna zveza Slovenije. Pridobljeno 19.8. 2014, iz <http://futsalsodniki.files.wordpress.com/2012/09/pravilnik-za-futsal.pdf>

Soccer Skills Assessment for Individuals.Special Olympics Delaware (2014). Pridobljeno 5.7.2014, iz https://www.sode.org/images/uploads/documents/2011_Team_Soccer_Rating_Forms.pdf

Special Olympics (2014). Wikipedia The Fre Encyclopedia. Pridobljeno 10.5.2014, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Special_Olympics

Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 9.9.2014, iz http://www.nxtbook.com/fx/save/dbindex.php?book_id= NXT_ffba307bc94cea4a41875e7Seed94678&sid=a643542a531f2c3652350641fb101aaf str.9, 16, 30, 31, 33, 43

Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches (2014). Special Olympics. Pridobljeno 21.8.2014, iz http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/Sport_Psychology.pdf str. 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16-19, 20, 23, 24, 25, 26, 30

Spoznajte nas (2014). Specialna olimpiada Slovenije Pridobljeno 10.5.2014, iz <http://www.specialna-olimpiada.si/si/spoznajte-nas/>

Spremembe in dopolnitve Futsal pravil igre 2012/2013 (2012). Futsal-Nogometna zveza Slovenije. Pridobljeno 16.7.2014, iz http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/okroznice/32-12_Spremembe%20Futsal%20pravil%20igre_V1%20030072012.pdf str. 4-7,

Šarabon, N. (2007). Vadba moči. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov (str. 260-277). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B. (2007). Vadba vzdržljivosti. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov (str. 312-365). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šolar, A. (2003). Športne aktivnosti v naravi za osebe z motnjami v duševnem razvoju. V *Delo z učenci s posebnimi potrebami pri športni vzgoji* (str. 25-26). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tekmovalni pravilnik NZS (2008). Nogometna zveza Slovenije. Pridobljeno 22.10.2014, iz http://www.nzs.si/resources/files/doc/dokumenti/tekmovalni_pravilnik.pdf

Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. str. 10

Unified Sports. Special Olympics Handbook (2003). Special Olympics. Pridobljeno 21.5.2014, iz <http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/UnifiedSports.pdf> str. 5, 10, 16, 24

Uradni list Republike Slovenije (3/2007). Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (uradno prečiščeno besedilo) (ZUOPP-UPB1), Stran 309. Pridobljeno 10.4.2014, iz [http://www.uradni-list.si/1/content?id=77823#!/Zakon-o-usmerjanju-otrok-s-posebnimi-potrebami-\(uradno-precisceno-besedilo\)-\(ZUOPP-UPB1\)](http://www.uradni-list.si/1/content?id=77823#!/Zakon-o-usmerjanju-otrok-s-posebnimi-potrebami-(uradno-precisceno-besedilo)-(ZUOPP-UPB1))

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Str. 45-46

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora. Str. 12, 20, 40

Zagrajšek, J. (1.9.2011). Video: Pliometrične vaje. Aktivni.si. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://www.aktivni.si/tek/nasveti-za-tekace/pliometricne-vaje/>

5.1 VIRI SLIK

Slika 1. Logotip SOS. Zveza sožitje. Pridobljeno 24.8. 2014, iz <http://www.zveza-sozitie.si/specialna-olimpijada.html>

Slika 2. Primer nogometnih čevljev za naravno travo. Golgeter (2014). Pridobljeno 9.9.2014, iz <http://www.golgeter-shop.si/webshoppd/11/63/30678/otro%C5%A1ki-nogometni-copati>

Slika 3. Primer nogometnih čevljev za dvorano. Intersport (2014). Pridobljeno 9.9.2014, iz http://www.intersport.si/izdelki/nogomet_kosarka/nogometni_cevli_in_copati/adidas-nogometni-%25c4%258devlji-f10-fg-messi-world-cup_p5225

Slika 4. Primer nogometnih čevljev za umetno travo. Prva liga (2014). Pridobljeno 9.9.2014, iz <http://www.prva-liga.si/adidas/moske-kopacke-za-nogomet-za-umetno-travo-adidas-11nova-trx-tf.html>

Slika 5. Ustrezna oprema za trening. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 6. Uporaba golenskih ščitnikov. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 7. Vaja izboljšanja osnovnih tehničnih elementov. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 8. Igra »Pepček«. Zanimiva igra za izboljšanje tehničnih in taktičnih elementov nogometa. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 9. Primer dinamičnega raztezanja –zamahovanje z nogo naprej. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 10. Primer statičnega raztezanja- zadnja stegenska mišica. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 11. Nepravilno raztezanje mečne mišice. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 18.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 12. Pravilno raztezanje mečne mišice. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics Pridobljeno 18.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 13. Nepravilen položaj hrbta. Special Olympics Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 14. Pravilen položaj hrbta. Special Olympics FootballCoachingGuide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 15. Raztezanje mišic prsnega koša in ramenskega obroča. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 16. Pomoč pri raztezanju za doseg maksimalnega učinka. Special Olympisc Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 17. Raztezanje mišic rok in ramenskega obroča. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 18. Raztezanje mišic rok in ramenskega obroča. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 19. Bočno raztezanje mišic trupa. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 20. Bočno raztezanje mišic trupa. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 21. Raztezanje iztegovalk trupa in upogibalk kolena (zadnja stegenska mišica). Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 22. Raztezanje upogibalk kolena (zadnja stegenska mišica) v paru. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 23. Raztezanje iztegovalk kolena (sprednja stegenska mišica). Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 24. Raztezanje upogibalk kolka in iztegovalk kolena (sprednja stegenska mišica). Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 25. Raztezanje upogibalk kolena in primikalk noge. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.5.2014, iz

Slika 26. Raztezanje iztegovalk trupa in upogibalk kolena v paru. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 27. Raztezanje upogibalk kolena in primikalk noge. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 28. Raztezanje iztegovalk stopala (mečna mišica). Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Special Olympics. Pridobljeno 25.9.2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 29. Skoki čez ovire. Pliometrične vaje (2014). Pridobljeno 25.9.2014, iz http://intranet.fsp.uni-lj.si/mma_bin.php?id=2009111413392197

Slika 30. Skoki na ovire. Pliometrične vaje (2014). Pridobljeno 25.9.2014, iz http://intranet.fsp.uni-lj.si/mma_bin.php?id=2009111413392197

Slika 31. »Samokolnica«. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 32. Nošenje partnerjev. Anton Gerbec, osebni arhiv. Pridobljeno 15.3.2014.

Slika 33. Vodenje žoge s SDS/ z nartom. Nogomet tretjega triletja (2006). Tehnika z žogo. Basketball-player.si. Pridobljeno 17.10.2014, iz http://www.basketball-player.si/index.php?p=nogomet3_tehnika

Slika 34. Vodenje žoge v trojkah z menjavo mest. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 35. Vodenje žoge v petorkah z menjavo mest. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 36. Vodenje žoge med klobučki in strel na gol. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 37. Vodenje žoge v paru in podaja žoge soigralcu. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 38. Vodenje žoge z varanjem. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 39. Udarjanje na vrata po podaji trenerja napadalcu. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 40. Udarjanje z nartom. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 41. Udarjanje z notranjim delom stopala. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 42. Udarjanje s sprednjim notranjim delom stopala. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 43. Udarjanje z glavo. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 44. Udarjanje žoge partnerju iz vodenja. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 45. Udarjanje žoge diagonalno s SZDSv klop. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 46. Udarjanje žoge v trikotniku z menjavo mest. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 47. Udarjanje žoge partnerju s SNDS po podaji levo ali desno. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 48. Udarjanje žoge partnerju z ali brez zaustavljanja. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 49. Udarjanje žoge skozi več zaporedno postavljenih vrat. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 50. Udarjanje žoge v označen prostor. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 51. Udarjanje žoge na vrata po vodenju, po podaji partnerja z menjavo mest. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 52. Udarjanje žoge po vodenju diagonalno na vrata (SNDS, SZDS). SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 53. Igra 2:1. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 54. Igra 2:1 z menjavo mest. SoccerTutor- Tactiscs Manager (2014). Pridobljeno 9.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 55. Zaustavljanje žoge z nartom po načelu amortizacije. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 56. Zaustavljanje s prsmi po načelu amortizacije. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 57. Zaustavljanje s podplatom po načelu postavljanja zapreke. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 58. Zaustavljanje z notranjim delom stopala po načelu postavljanja zapreke. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 59. Zaustavljanje s prsmi po načelu postavljanja zapreke. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 60. Zaustavljanje žoge v koloni z menjavo mest. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 61. Zaustavljanje žoge v smer gibanja s podajo in vračanje nazaj na začetno mesto. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 62. Zaustavljanje žoge po dvojni podaji z udarcem na vrata. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 63. Zaustavljanje žoge z varanjem po podaji soigralca z udarcem na vrata. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 64. Igra 2 + 4:4.SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 65. Varanje z notranjim delom stopala ali s košenjem. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 66. Varanje z zunanjim delom stopala. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 67. Varanje z obratom. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 68. Varanje z zaustavljanjem žoge s podplatom in spremembo smeri gibanja. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 69. Varanje stožcev postavljenih prosto po prostoru. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 70. Varanje po vodenju s podajo v četvorkah z menjavo mest. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 71. Varanje partnerja po vodenju z menjavo mest.SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 72. Igra 1:1 z udarcem na vrata. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 73. Osnovno odzemanje. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 74. Odvzemanje z odrivanjem. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 75. Odvzemanje s podrsavanjem. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 76. Osnovno odvzemanje po teku z udarcem po žogi. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 77. Odvzemanje v trojkah s skokom pred igralca. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 78. Odvzemanje žoge v trojkah. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 79. Klicanje števil. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 80. Igra 1:1 po podaji trenerja. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 14.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 81. Osnovni položaj vratarja. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 82. Lovljenje nizkih žog. Nogomet tretjega triletja (2006). Pridobljeno 17.10.204, iz http://www.basketball-player.si/index.php?p=nogomet3_tehnika

Slika 83. »Košarica« nad višino pasu. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Pridobljeno 17.10. 2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 84. Lovljenje nad višino pasu. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Pridobljeno 17.10. 2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 85. »Košarica« pod višino pasu. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Pridobljeno 17.10. 2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 86. Lovljenje pod višino pasu. Special Olympics Football Coaching Guide (2004). Pridobljeno 17.10. 2014, iz <http://digitalguides.specialolympics.org/football/?#/2>

Slika 87. Postavitev rok pri boksanju. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 88. Metanje pri branjenju visokih žog. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 89. Metanje pri branjenju nizkih žog. Elsner, B. (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Slika 90. Gibanje med vratnicama s podajanjem z roko ali nogo trenerja. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 91. Branjenje po udarjanj žoge soigralcev v koloni SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 92. Metanje ali udarjanje žoge soigralcem na različni razdalji. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 93. Zadevanje objektov na različni razdalji. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 94. Branjenje z metanjem ali udarjanjem soigralcu v protinapad (2014). SoccerTutor- Tactiscs Manager. Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 95. Postavitev »karo«. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 96. Postavitev v »pravokotnik«. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 97. Gibanje igralcev pri varovanju. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 98. Postavitev igralcev pri varovanu. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 99. Gibanje igralcev pri medsebojnem nadomeščanju. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 100. Postavitev igralcev pri medsebojnem nadomeščanju. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 101. Menjava mest s križanjem po podaji v globino iz vodenja. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 102. Menjava mest s križanjem in prevzemanjem žoge. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>

Slika 103. Tekma v združenem nogometu. Klara Bohorč (osebni arhiv). Pridobljeno 21.5.2014.

Slika 104. Velikosti igrišča pri nogometu s 5-člansko ekipo. Football (Soccer) (2014). Pridobljeno 17.7.2014, iz http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/SportsRules/Football_FINAL-April2014.pdf

Slika 105. Žoga v igri in zunaj igre. Futsal-Laws of the game 2012/2013 (2012). Pridobljeno 17.7.2014, iz <http://www.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/futsallawsofthegameen.pdf>

Slika 106. Postavitev žoge pri indirektnemu prostemu udarcu za ekipo v napadu v vratarjevem prostoru. Futsal-Laws of the game 2012/2013 (2012). Pridobljeno 17.7.2014, iz <http://www.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/futsallawsofthegameen.pdf>

Slika 107. Pravilna postavitev igralcev in sodnikov pri izvajanju kazenskih strelav za določitev končnega rezultata pri neodločenem izidu. Futsal-Laws of the game 2012/2013 (2012). Pridobljeno 17.7.2014, iz <http://www.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/futsallawsofthegameen.pdf>

Slika 108. Pravilna postavitev žoge za izvedbo udarca iz kota. Futsal-Laws of the game 2012/2013 (2012). Pridobljeno 17.7.2014, iz <http://www.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/futsallawsofthegameen.pdf>

5.2 VIRI TABEL

Tabela 1 Klasifikacija oseb z motnjami v duševnem razvoju. Eichstaedt, B. C. in Lavay, W. B. (1992). *Physical Activity for Individuals With Mental Retardation: Infancy Through Adulthood*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Tabela 2 Prikaz motenj, značilnosti in predlogov za izboljšanje učenja kot pomoč trenerjem športnikov ali ekip Specialne olimpiade Slovenije. Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches (2014). Special Olympics. Pridobljeno 21.8.2014, iz http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/Sport_Psychology.pdf

Tabela 3 Povzetek tipičnih vedenjskih vzorcev in nasveti za reševanje. Special Olympics Sports Science: Sport psychology for coaches (2014). Special Olympics. Pridobljeno 21.8.2014, iz http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Sports-Rules-Competitions/Sport_Psychology.pdf

Tabela 4 Obrazložitev opreme in znakov. SoccerTutor- Tactiscs Manager(2014). Pridobljeno 22.10.2014, iz <http://www.soccertutor.com/>