

# PLAN I PROGRAM TRENINGA NOGOMETAŠA U PRIPREMNOJ PERIODU

Datum prijave: 20.09.2017.  
Datum prihvaćanja: 05.12.2017.

UDK: 796  
Stručni rad

Marin Nerlović, mag. cin.  
Visoka škola za menadžment i dizajn Aspira Split  
Mike Tripala 6, HR - 21 000 Split  
Telefon: 021/382-802 E-mail: marin.nerlovic@aspira.hr

**SAŽETAK** - Pripremni period se smatra jednim od najbitnijih dijelova nogometne sezone jer o kvaliteti njegovog izvođenja često ovisi uspjeh na terenu, čak i na nivou cjelokupne sezone. Da bi pripremni period ispunio svoju svrhu, plan i program treninga u njemu trebaju biti razrađeni do najsitnijeg detalja. Unatoč tome, svaka dva tjedna je potrebno napraviti evaluaciju, tj. provjeru stanja te na osnovu toga raditi izmjene i nadopune. Uspješnim provođenjem plana i programa dolazi do bitnog smanjenja broja ozljeda, igrači svoje sposobnosti dižu na veću razinu, samopouzdanje im raste te samim time dolazi do manjih odstupanja u kvaliteti izvedbe na terenu.  
**Ključne riječi:** nogomet, plan i program treninga, pripremni period

**SUMMARY** - The pre-season period is one of the most important parts of a soccer season. Its quality often determines the on-field success, even on the season level. A successful pre-season is possible only if the training plan and program have been developed with the utmost attention to detail. Even so, biweekly evaluations must be made i.e. analysis followed by changes and additions. Successful implementation of the pre-season plan and program leads to significant decrease in players' injuries, increase in player performance, gains in players' self-confidence and consequently decrease in amplitudes in on-field performance.

**Keywords:** soccer, plan and program of training, pre-season period

## 1. UVOD

Izvedba sportaša je u posljednje vrijeme dramatično napredovala. Nekada nezamislive razine sada se prihvaćaju kao najnormalnije, a broj sportaša koji dostižu takve rezultate sve je veći. U novije vrijeme sport se razvija vrlo dinamično i postaje veliki izazov za sportaše i znanstvenike, pa mnogi stručni i znanstveni timovi proučavaju sport i sportski trening. Planiranje i programiranje treninga je bitan dio rada trenera/stručnog tima jer omogućuje da se na siguran način postignu željeni sportski rezultati, a da se pri tom slučajnost svede na minimum (Milanović i sur., 2002).

Cilj treninga je povećati radni kapacitet sportaša i efikasnost u izvođenju motoričkih vještina te razviti psihološke kvalitete, kako bi se unaprijedio nastup na natjecanjima. Trening je dugoročni napor. Planiranje i programiranje rada u sportu bitan je dio ukupne aktivnosti trenera i stručnog tima. Ono omogućava da se slučajnosti svedu na minimum i da se na siguran i ekonomičan način postignu optimalni sportski rezultati koji odgovaraju individualnim obilježjima sportaša i uvjetima u kojima se provodi trenažni proces (Milanović i sur., 2002)

Visoka treniranost je pretpostavka za vrhunsku sportsku formu i temelj je na koji se višekratno nadograđuju valovi ili vrhovi sportske forme. Optimalna sportska forma i visoki sportski rezultat u pravilu se moraju podudarati. Za stanje optimalne sportske forme znakovite su: brza prilagodba organizma na trenažne i natjecateljske zadaće, visoka radna sposobnost te brza regeneracija organizma nakon opterećenja (Demir, 2008).

U procesu postizanja sportske forme postoje tri razvojne faze:

- faza ulaska u sportsku formu;
- faza stabilizacije i održavanja vrha sportske forme;
- faza privremenog opadanja sportske forme.

Kada se govori o planiranju i programiranju sportskog treninga nogometaša seniorskog uzrasta, ono se prije temeljilo na subjektivnim procjenama dok se danas izrada plana i programa zasniva na objektivnim podacima (dobivenih putem testiranja sportaša) upotpunjenim subjektivnim procjenama što nam daje cjelovitu podlogu za početak izrade konkretnog plana i programa trenažnog procesa. Naravno, ne smije se zaboraviti na redovnu i svrsishodnu kontrolu tog plana i programa trenažnog procesa kako bi dobili uvid izvršava li se plan i program kako smo zamislili i kakvi su efekti trenažnog procesa koji provodimo i mogu li se napraviti kvalitetne korekcije u programu ako je to potrebno.

## 2. PRIPREME ZA TRENING

Teorija i metodologija treninga zasebna je jedinica tjelesnog obrazovanja i sporta. Ima specifične principe koji se temelje na biološkim, psihološkim i pedagoškim znanostima. Ova pravila i smjernice koje sustavno usmjeravaju trening, poznati su kao načela treninga. Ona odražavaju posebnosti ispunjavanja važnih ciljeva treninga, posebno povećanje razine treniranosti i sportske forme za nastup. (Šumar, 2015).

Bez obzira o kojem se sportu radi, trening zahjeva fizičke, tehničke, taktičke, psihološke i teo-

retske komponente. Važan je odnos između tih pet faktora, a posebno između tjelesne pripreme, te tehničkog i taktičkog treninga (Bompa, 2009).

Većina programa treninga, posebno kad se radi o momčadskom sportu kao što je nogomet, naglašava tehnički i taktički trening, a zanemaruje se vrlo važna karika - tjelesna priprema. Ali, ono što se zaboravlja je činjenica da bi tjelesna priprema morala biti temelj svakog programa treniranja, jer neadekvatna tjelesna priprema izaziva umor. Kad se umori, sportašu slabe i ostale vještine, pogotovo tehničke i taktičke. Umor utječe i na taktičke odluke tijekom nogometne utakmice - više umora - više pogrešaka - slabija izvedba utakmice - loš rezultat. Tehnika se mora trenirati do savršenstva, što je njezina razina više, to će sportaš utrošiti manje energije za izvođenje vještina. Također, vrlo je važno oblikovati taktički trening, kao i stvoriti plan utakmica na vrijeme. Trening mora imati svoj plan i program.

### 3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA

#### 3.1. Planiranje treninga

Planiranje treninga složena je upravljačka akcija kojom se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa, vremenski ciklus za njihovo postizanje (periodizacija) i potrebni tehnički, materijalni i financijski uvjeti. Mora se zasnivati na realnim i ostvarljivim pretpostavkama, te ga je potrebno prilagođavati objektivnim mogućnostima pojedinog sportaša, ekipe i sredine u kojoj se trenažni proces odvija. Za svaki plan treninga bitno je da se temelji na mjerljivim veličinama, jer će samo tako biti moguće utvrditi njegove parametre i vrednovati učinak (Milanović i sur., 2002).

U planiranju treninga važna je periodizacija kao postupak određivanja tipičnih trenažnih ciklusa, njihovog redoslijeda, trajanja i karaktera rada u njima. Periodizacija, definirana i kao vremensko planiranje treninga, označava objektivne promjene u sadržajima i strukturi treninga u pojedinim periodima, etapama i mikrociklusima trenažnog rada (Kondicijska priprema sportaša, 2009).

Za nogomet je karakteristična jednogodišnja periodizacija s dva makrociklusa budući da je kalendar natjecanja podijeljen na dva dijela (jesenski i proljetni dio), a on je bitna pretpostavka prilikom izrade plana jer je treninge potrebno tako tempirati da se sportska forma postigne ulaskom u natjecateljski period, za najvažnije utakmice koje su ucrtane u kalendar natjecanja.

#### 3.2. Programiranje treninga

Programiranje treninga složena je upravljačka akcija u kojoj se, na temelju definiranih elemenata plana, određuju postupci koji sadrže informacije o sredstvima, opterećenjima i metodama trenažnog rada i natjecanja.

Da bi mogli pristupiti izradi plana i programa potrebno je utvrditi inicijalno stanje sportaša (ekipe) što možemo napraviti putem inicijalnog testiranja u svrhu čega treba konstruirati odgovarajuću bateriju testova kako bi utvrdili željene dimenzije tj. pomoću kojih možemo dobiti objektivne informacije o zdravstvenom stanju, razini funkcionalno-motoričkih sposobnosti, tehničko-taktičkih znanjima, psihičkoj stabilnosti i socijalnom statusu.

Nakon dobivenih rezultata inicijalnog testiranja izvršimo komparaciju te dobijemo podatke o eventualnim slabostima pojedinaca tako da možemo pravilno odrediti usmjerenost treninga kao i doziranje i distribuciju opterećenja. Vrlo bitna komponenta za izradu plana i programa jest kalendar natjecanja momčadi. Periodizacija treninga u nogometu se vrši na osnovi kalendara natjecanja koji je podijeljen na jesensku i proljetnu polu-sezonu, a svaka polu-sezona ima svoj pripremni, natjecateljski i prijelazni dio. Svaki dio ima svoje specifičnosti.

#### 3.3. Treniranje u pripremnom periodu

U Republici Hrvatskoj, nogometna sezona je podijeljena na dva dijela (jesenski i proljetni) što je uzrokovalo i dva pripremna razdoblja, dva natjecateljska i dva prijelazna razdoblja. Pa tako u jednoj polu-sezoni postoji:

1. pripremni period;
2. natjecateljski period;
3. prijelazni period.

U ovom radu fokus je na pripremnom periodu. Ovaj period predstavlja polazište periodizacije sportskog treninga, a svrha rada u ovom periodu usmjeren je na stvaranja osnove za sportsku formu i dovođenje cijele momčadi u stanje najviše treniranosti. Trajanje ovog perioda kod nogometaša u principu traje od 6 do 8 tjedana, a preciznije se može opisati u tri faze na koliko je i podijeljen. Faze pripremnog perioda su:

- I. faza pripremnog perioda (višestrano-bazična priprema);
- II. faza pripremnog perioda (specifična priprema);
- III. faza pripremnog perioda (situacijska priprema) (Bompa, 2006).

##### 3.3.1. I. faza pripremnog perioda

Svrha programa rada u ovoj I. fazi je stvaranje osnova za ulazak u sportsku formu. Na početku ove faze je obavezno obaviti liječnički pregled sa svim igračima i izvršiti testiranje funkcionalno-motoričkih sposobnosti i tehničko-taktičkih znanja kao i psihičke kvalitete igrača. U fizičkoj pripremi trener na osnovu inicijalnih rezultata kao i prošlogodišnjih opažanja vrši odabir metoda i sredstava rada.

U ovoj fazi uvelike dominira višestrano-bazična priprema nogometaša s naglašenim radom na razvoj snage i izdržljivosti. Kod izdržljivosti naglašen je rad na razvoju aerobnog kapaciteta koje je podloga za razvoj anaerobnog kapaciteta važnijeg za nogometaše. Najracionalnije i najefikasnije metode za razvoj

izdržljivosti su kontinuirana i intervalna metoda treninga.

U treningu snage se pretežno obrađuje repetitivna snaga, a nešto manje u ovom dijelu priprema se obrađuje statička pa onda i eksplozivna snaga. Obraduju se sve osnovne mišićne skupine, a naročito trbušni i leđni mišići. Naravno, ovdje se stvara podloga za razvoj specifične snage nogometaša. Najbolja metoda za razvoj snage je kružni oblik rada. Tijekom ove faze cijelo vrijeme je potrebno raditi na unapređivanju odnosno razvoju fleksibilnosti i obrađivati je u svakom treningu (uvodnom ili završnom dijelu treninga) u statičkom i dinamičkom obliku, a također treba razvijati i koordinaciju primjenom vježbi koordinacijskih ljestvi, poligona prepreka itd. Pri kraju ove faze moguće je ubaciti vježbe brzine u trening, ali u manjem obujmu. Bitno je naglasiti da fizička priprema u ovoj fazi ima i korektivni karakter te je programom fizičke pripreme potrebno utjecati na uklanjanje urođenih ili stečenih morfološko-fizioloških nedostataka organizma.

Tehnička i taktička priprema su manje zastupljeni od fizičke pripreme u ovom dijelu pripremnog perioda. U tehničkoj pripremi program rada usmjeren je na poduku i usavršavanje osnovne tehnike, na korekcije tehnike, na razvoj univerzalnih tehničkih sposobnosti. Taktička priprema obrađuje se uglavnom teorijski, a praktično vezana je za tehničke elemente pomoćne igre, igra na dva gola, prijateljske i trening utakmice.

Gledajući opterećenje, potrebno je naglasiti da se pridaje pažnja volumenu (ekstenzitetu), a ne intenzitetu te treninzi u prosjeku traju između 80 - 100 minuta pa ponekad i do 120 minuta, a intenzitet vježbi je srednji i ide do submaksimalnog. Odmori između vježbi duže traju dok su i treninzi nešto duži. Trajanje ove faze kreće se oko 2 tjedna ili 15-17 dana s 1-2 treninga dnevno.

**TABLICA 1: VIŠESTRANO-BAZIČNA PRIPREMA PO DANIMA**

Dan	Višestrano-bazična priprema
Ponedjeljak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Trening mehanike kretanja, 15 min Tehničko-taktički trening, 20 min. Aerobni trening umjerenog intenziteta, 20 min.
Utorak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Uvodni trening brzine i agilnosti, 15 min. Trening mišićne izdržljivosti, 30 min. Igranje nogometa, 15 min.
Srijeda	<b>Ujutro</b> Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 15 min. Prvi dio testiranja, 60 min. <b>Poslije podne</b> Zagrijavanje, 15 min. Drugi dio testiranja, 15 min. Tehničko-taktički trening, 30 min.
Četvrtak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 15 min. Trening mehanike kretanja, 15 min. Aerobni trening visokog intenziteta, 15 min.

	Aerobni trening umjerenog intenziteta, 10 min. Trening mišićne izdržljivosti, 20 min.
Petak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilnosti zglobova, 20 min. Trening jakosti (maksimalna jakost i eksplozivna jakost), 30 min. Tehničko-taktički trening, 30 min.
Subota	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Trening mišićne izdržljivosti, 30 min. Aerobni trening niskog/umjerenog intenziteta, 30 min.
Nedjelja	Odmor

Izvor: autor

### 3.3.2. II. Faza pripremnog perioda

Cilj programa u II. fazi je postepeno i direktno ulaženje u sportsku formu. U sportskoj pripremi još uvijek dominira fizička priprema (oko 50%) dok drugih 50% otpada na tehničko-taktičku i psihosociološku pripremu. Kako je u ovoj fazi naglasak na specijalnoj motoričkoj pripremi nogometaša rad je usmjeren na razvoj specifične fizičke pripreme nogometaša s naglaskom na razvoj anaerobnih kapaciteta tj. specifične izdržljivosti (brzinske izdržljivosti). Moguće je koristiti tzv. modificiranu intervalnu metodu treninga kod koje se primjenjuju kraće dionice do 100 metara s ukupnim trčanjem, na početku, od 1600 metara s kasnijom progresijom do 3200 metara. Karakteristično za ovu fazu je to što je potrebno dosta raditi na svim oblicima brzine (startna brzina, osnovna brzina, brzine reakcije i brzine promjene pravca kretanja) (Milanović, 2013).

U treningu snage naglašen je rad na razvoju eksplozivne snage gdje se koristi rad u serijama s kompleksima vježbi u trajanju 1-3 serije. Vježbe se izvode s lakim opterećenjima (medicinske, lagani utezi, vježbe u parovima i sl.), a također se primjenjuju sredstva za razvoj specifične snage nogometaša (snaga udarca nogom, glavom). Ne izostaje utjecaj na razvoj fleksibilnosti (kroz dinamičko vježbanje) kao ni na koordinaciju (posebno na brzinsku koordinaciju). U tehničkoj pripremi program rada je i dalje usmjeren na razvoj univerzalnih tehničkih sposobnosti i na tehničkim korekcijama. Tehničke vježbe treba izvoditi dinamično i što je više moguće u situacijskim oblicima. U taktičkoj pripremi potrebno je usvojiti ključne elemente određene koncepcije igre primjenom situacijskih vježbi napada i obrane. U ovom dijelu pripremnog perioda mogu se primjenjivati utakmice, po mogućnosti s nešto lakšim protivnicima.

Za razliku od I. faze u ovoj fazi je naglasak na intenzitetu opterećenja i može se nazvati fazom maksimalnog opterećenja u procesu treninga. Intenzitet vježbi je submaksimalan i maksimalan kraćeg trajanja i s kraćim odmorima te su i treninzi kraći (70-90 minuta). Sam rad se organizira u obliku tzv. udarnih mikrociklusa, a u tijeku ovog perioda najčešće se realizira 3-4 takva mikrociklusa. Trajanje II. faze pripremnog perioda može se svesti na 20 dana.

U tablici 2. dan je prikaz specifične pripreme po danima u tjednu.

TABLICA 2. SPECIFIČNA PRIPREMA PO DANIMA

Dan	Specifična priprema
Ponedjeljak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Tehničko-taktički trening, 20 min. Aerobni trening umjerenog intenziteta, 20 min. Igranje nogometa, 20 min.
Utorak	<b>Ujutro</b> Zagrijavanje, 15 min. Trening maksimalne i eksplozivne jakosti, 60 min. <b>Poslije podne</b> Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Tehničko-taktički trening, 30 min. Aerobni trening visokog intenziteta, 20 min. Igranje nogometa, 15 min.
Srijeda	Prijateljska utakmica
Četvrtak	<b>Ujutro</b> Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 15 min. Trening maksimalne jakosti i mišićne izdržljivosti, 45 min. <b>Poslije podne</b> Zagrijavanje, 15 min. Tehničko-taktički trening, 30 min. Igranje nogometa, 30 min.
Petak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilnosti zglobova, 20 min. Trening brzine i agilnosti (intervali rada 2-5 s.), 15 min. Tehničko-taktički trening, 20 min. Aerobni trening visokog intenziteta, 15 min.
Subota	Prijateljska utakmica
Nedjelja	Odmor

Izvor: autor

### 3.3.3. III. Faza pripremnog perioda

III. faza pripremnog perioda je faza postizanja sportske forme i u sportskoj pripremi pozornost je posvećena taktičkoj pripremi kojoj pripada 40% raspoloživog vremena dok na fizičku pripremu otpada oko 30% kao i na tehničku pripremu. U fizičkoj pripremi integriraju se psihomotorne sposobnosti kroz kombinirano vježbanje i kroz situacijski trening. Specifična snaga i izdržljivost pretežno se održavaju kroz situacijske vježbanje, a jednom tjedno može se ubaciti kompleks snage 1-2 serije i modificirana intervalna metoda izdržljivosti s ukupnim trčanjem oko 3000 metara. Nešto veći rad odnosi se na brzinu koja se također razvija kroz situacijsko vježbanje, a isto se može jednom tjedno ubaciti kompleks vježbi s ukupnim trčanjem oko 1500 metara. Koordinacija se obrađuje kroz situacijsko vježbanje s loptom, a fleksibilnost se održava tijekom cijelog perioda kao uvodni ili završni dio treninga (Hruškar, 2006).

U pogledu taktičke pripreme ovo je faza uigravanja momčadi i faza u kojoj se program taktičke pripreme realizira primjenom taktičkih vježbi napada i

obrane, vježbi pojedinih dijelova igre, trening-utakmice (sa ravnopravnim ili jačim protivnikom). To je faza dotjerivanja koncepcije igre. U tehničkoj pripremi i dalje se utječe na razvoj i usavršavanje univerzalnih tehničkih sposobnosti kao i na svladavanje tehničkih finesa.

Ovo je faza smanjivanja opterećenja u treningu, treninzi se skraćuju i iz tjednog ciklusa treninga izostavlja se nekoliko treninga. Trajanje ove faze je oko 14 dana s 1-2 treninga dnevno (Hruškar 2006). Pripremni period čini jednu cjelinu, a prijelaz iz pojedinih faza je postupan. Nije svaka faza priprema kruta cjelina za sebe, nego se plan i program nadopunjuje iz faze u fazu, kako bi se realizirao generalni cilj dovođenja nogometaša i ekipe u stanje optimalne sportske forme.

TABLICA 3: SITUACIJSKA PRIPREMA PO DANIMA

Dan	Situacijska priprema
Ponedjeljak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Tehničko-taktički trening, 20 min. Aerobni trening umjerenog intenziteta, 20 min. Igranje nogometa, 15 min.
Utorak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Trening brzine i agilnosti (intervali rada 2-5 s) u kombinaciji s treningom eksplozivne jakosti, 20 min. Tehničko-taktički trening, 30 min.
Srijeda	<b>Ujutro</b> Zagrijavanje, 15 min. Prvi dio testiranja, 60 min. <b>Poslije podne</b> Zagrijavanje, 15 min Drugi dio testiranja, 15 min Tehničko-taktički trening, 30 min
Četvrtak	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 18min. Tehničko-taktički trening, 30 min. Aerobni trening umjerenog intenziteta, 15 min. Igranje nogometa, 15 min
Petak	Zagrijavanje, 15 min. Trening brzine i agilnosti (intervali rada 5-10 s.) u kombinaciji s treningom eksplozivne jakosti, 20 min. Tehničko-taktički trening, 20 min. Trening brzinske izdržljivosti, 15 min.
Subota	Zagrijavanje + rad na ravnoteži i stabilizaciji zglobova, 20 min. Tehničko-taktički trening, 20 min. Aerobni trening visokog intenziteta, 15 min.
Nedjelja	Odmor

Izvor: autor

## 4. ZAKLJUČAK

Mnogi treneri i sportaši vrhunac sportske forme i sposobnost postizanja najboljih rezultata na natjecanju smatraju „darom s neba“. Sposobnost da se ostvari vrhunac forme ne predstavlja ništa više od

strategije. Usponi i padovi sportske forme vrlo često ovise o treningu sportaša tijekom pripreme faze. Učinkovitost treninga uvelike ovisi o planiranju i programiranju. Planiranje i programiranje nije ništa novo. Ono je u jednostavnim oblicima postojalo i na antičkim Olimpijskim igrama. Flavije Filostrar (170-245 g.pr.n.e.) napisao je nekoliko priručnika o planiranju i treningu grčkih olimpijaca, od čega je većina uništena. Priručnici koji su preživjeli govore o tome kako trenirati za natjecanje, uključujući i važnost oporavka! Također, spomenut je tip znanja koji trener treba imati: „On mora biti psihijatar s opsežnim poznavanjem autonomije i nasljedstva“.

Zbog toga je vrlo važan odnos trener - igrač, što u mnogim klubovima nije slučaj. Često se trenira bez plana i programa i u školama nogometa pa se tako nastavi i u seniorskoj ekipi. Mnogi su prestali trenirati, baš poradi nepravilnosti u treningu. Bez pravilnog treninga nema uspjeha niti u jednom sportu, a pravovremena izrada plana i programa u pripremnom razdoblju jamči uspjeh, ukoliko mu se pristupa sa pravilnom ozbiljnošću i trenera i igrača.

#### LITERATURA

1. Bompa, O. T. (2009): Periodizacija - teorija i metodologija treninga.
2. Bompa, T. (2006): "Periodizacija-teorija i metodika (Periodization: Theory and methodology of training). Zagreb: Gopal."
3. Demir, N. (2008): "Sportski trening". Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
4. Hruškar, S. (2006): Kondicijska priprema u futsalu, Zagreb
5. Milanović, D., Jukić, I. Vuleta., D. (2002): "Planiranje i programiranje u području sporta." U: Zbornik radova (ur. Findak V.) 11. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 22-26, lipnja 2002: 15 25
6. Milanović, D. (2013): Teorija treninga: Kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Šumar, D. (2015): "Načela treninga" Univerzitet u Bihaću