

ŠKOLA NOGOMETA: PLAN I PROGRAM TRENINGA MLADIH DOBNIH KATEGORIJA

Dino Siber¹, Mihael Horvatek²

¹ *Nogometni klub Osijek, Osijek*

² *Univerzalna sportska škola, Našice*

Sažetak

U ovom radu će se na konkretnim primjerima i zakonitostima treninga prikazati plan i program treninga pripremnog perioda u mlađim dobnim kategorijama. Kako bismo bili što efikasniji u izvedbi plana i programa moramo ga pomno i detaljno razraditi uz poznavanje vrste kondicijske pripreme te poštivanja zakonitosti treninga. Cilj i smisao pripremnog perioda je sprječavanje ozljeda, podizanje razine sposobnosti i optimalne forme igrača te u konačnici podizanje razine kvalitete cjelokupne momčadi u svrhu postizanja što boljeg rezultata u natjecateljskom periodu.

Ključne riječi : *nogomet, plan i program, pripremi period, zakonitosti treninga, mlađe dobne kategorije*

1. Uvod

Prije planiranja i programiranja treninga u mlađim dobnim kategorijama trebamo krenuti od pretpostavke da su struktura i razina kondicijske pripremljenosti povezani s dobi sportaša. Ona je, prije svega, uvjetovana zakonitostima razvoja organizma a zatim i zakonitostima planiranja višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme. Glavno pravilo u treningu djece i mladih mora biti višestrani tjelesni i motorički razvoj bez ikakvih rizika te je potrebno usmjeriti trening na harmoničan razvoj primjeren senzitivnim fazama, trening uskladiti sa značajkama biološke i kronološke dobi djece i rano početi s razvojem mišićne jakosti (Milanović, 2013).

Nogometno natjecanje je podijeljeno na jesenski i proljetni dio što je bitna pretpostavka prilikom izrade plana kako bi se postigla maksimalna forma igrača ulaskom u natjecateljski period (Nerlović, 2017).

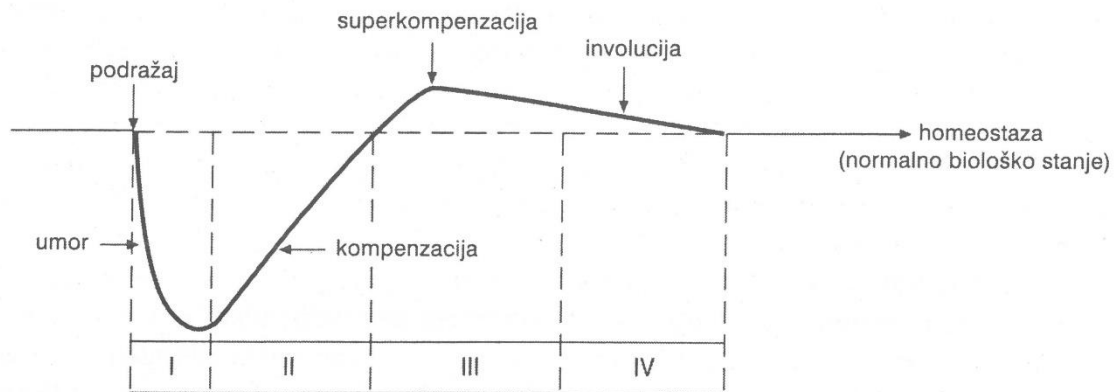
2. Principi treninga bitni za planiranje i programiranje treninga u nogometu

2.1. Kontinuiranost sportskog treninga -princip optimalnog odnosa rada i odmora

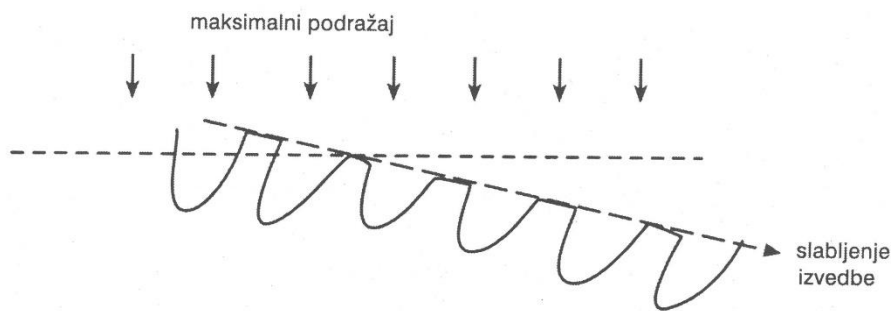
Kontinuiranost sportskog treninga znači da se on provodi sustavno, odnosno redovito i da predstavlja dugoročan proces sportskog usavršavanja od najranije dobi, od trenutka kada se dijete počne baviti sportom do završetka sportske karijere (Milanović, 2013).

Superkompenzacijski ciklus: nakon primjene vježbi na treningu, tijelo će osjetiti umor (1. faza), tijekom razdoblja odmora (2. faza) biokemijske zalihe se, ne samo nadopunjuju, već također prelaze normalne razine. Tijelo se u potpunosti kompenzira nakon čega slijedi faza superkompenzacije (3. faza) kada se pojavljuje viša prilagodba, udvostručena funkcionalnim povećanjem sportske učinkovitosti. Ako sportaš ne primjenjuje novi podražaj u optimalno

vrijeme (tijekom superkompenzacijske faze), tada dolazi do involucije (4. faza) koja predstavlja gubitak pozitivnih prednosti koje su postignute tijekom superkompenzacijske faze (Bompa, 2001).



Slika 1. Superkompenzacijski ciklus treninga (Bompa, 2001)



Slika 2. Pad u izvedbi zbog produženog poticaja maksimalnog intenziteta (Bompa, 2001)

2.2. Progresivnost opterećenja treninga i natjecanja

Ovaj princip definira potrebu stalnog povećavanja opterećenja od početka sportske karijere do zrele sportske dobi. U dugoročnom procesu sportske pripreme opterećenja rastu i povećavaju se sve do maksimalnih vrijednosti (Milanović, 2013). Kada se poveća opterećenje na treningu, treneru su dostupni sljedeći elementi progresije: tjedni broj treninga (npr. prvi tjedan -4, drugi tjedan-5, treći tjedan-6); ukupan broj sati treninga tjedno (npr. prvi tjedan-8, drugi tjedan-12, treći tjedan-14 do 16); ukupan broj vježbi ili kilometara tjedno; tjedni broj treninga visokog intenziteta (Bompa, 2000). Postupna izgradnja kondicijskih sposobnosti s postupnim povećanjem volumena (s naglaskom na intenzitet treninga) s pravilno definiranim vremenom odmora, odnosno oporavka omogućit će igraču i ekipi dugotrajnu kondicijsku pripremljenost, bolji stil nogometne igre, smanjen rizik od ozljeda, te izbjegavanje pojave velike akumulacije umora (Verheijen, 2014).

3. Planiranje i programiranje treninga

3.1. Planiranje treninga

Proces planiranja je metodička znanstvena procedura koja pomaže sportašima da dosegnu visoke razine treninga i izvedbe. To je najvažnije oruđe koje trener ima u vođenju dobro organiziranog programa treninga (Bompa, 2001).

Kvalitetan plan usmjerava trenera koji mora posjedovati visoku razinu stručnog znanja, iskustva u provođenju treninga i osigurava stalno povećanje sportaševih sposobnosti, kvalitete cjelokupne momčadi te minimalizira pojavu slučajnosti na treningu kao i rezultata na natjecanju.

3.2. Programiranje treninga

Programiranje sportskog treninga skup je upravljačkih akcija koje se provode trenutačno i u vremenu, a kojima se jasno određuju sadržaji, opterećenja i metode sportske pripreme, što podrazumijeva izbor, doziranje i distribuciju operatora treninga, natjecanja i oporavka u definiranim ciklusima sportske pripreme (Milanović 2017).

3.3. Treniranje u pripremnom periodu

3.3.1. Višestrano bazična priprema

U prvoj fazi pripremnog perioda dolazi do razvijanja aerobne izdržljivosti i motoričkih sposobnosti (snaga, fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža). U treningu snage unaprjeđuje se repetitivna snaga metodom kružnog treninga. Potrebno je provoditi preventivne i korektivne treninge kako bi spriječili ozlijede što uvelike ovisi o rezultatu u natjecateljskom periodu. Bazična kondicijska priprema logičan je nastavak višestrane kondicijske pripreme. Koriste se vježbe opterećenja i metode rada za potpun razvoj kondicijskih sposobnosti o kojima najviše ovisi rezultat u određenom sportu (Milanović, 2017). Opterećenje je naglašeno na ekstenzitet a manje na intenzitet koji je umjeren. Tehničko-taktička priprema je manjeg udjela gdje se u tehničkoj pripremi provode osnovni tehnički zadatci, a u taktičkoj pripremi provode se pomoćne igre i realizacija igre trening utakmica i pripremnih utakmica.

Tablica 1. Primjer za mlađe dobne kategorije

DAN	TRENING
PON.	KOREKTIVNI PROGRAM 15' - miofascijalno - gimnastika i mobilnost - SNAGA kroz vježbe stabilizacije i aktivacije UVODNI DIO 18' - dinamička fleksibilnost + tehnika kroz pas vježbu 2x6 POLIGON 2x12' - dvije grupe; bez lopte (različiti oblici trčanja, razvoj koordinacije i agilnosti u kontroliranim uvjetima) i s loptom – cirkular (aerobna izdržljivost) IGRA 2x8' - upoznavanje sa sustavom uz zahtjeve u fazi napada I fazi obrane RELAX 5' - rastrčavanje i rolanje
UTO.	Prije podne KOREKTIVNI PROGRAM 15' SNAGA (1.i 2. tjedan) TETA VJEŽBA 34' - suradnja igrača u vertikalnom odnosu 6x4' Poslije podne UVODNI DIO 12' - mobilnost kukova 5' + tehnika 7' IGRA ZA POSJED 30'-35' - pozicijski posjed; ciljana grupa napad, poluaktivno 2x2', aktivno bez tranzicije 4x4', aktivno s tranzicijom 2x3' ZAVRŠNICA NA GOL 30' - otvaranje igre od stopera, linije kretanja igrača u FN, završnica RELAX 15' - istežanje, rolanje

SRI.	KOREKTIVNI PROGRAM 10' UVODNI DIO 25' - FAZA OBRANE + tehnika 10' - pomoćna igra 5(6):2 s prebacivanjem težišta igre 12' (naglasak na zatvaranju dubinskog pasa) IGRA 4x8' - upoznavanje sa sustavom uz zahtjeve u fazi obrane (zonska obrana 1-4-4-2) RELAX 10' - miofascijalno opuštanje
ČET.	Prije podne KOREKTIVNI PROGRAM 15' SNAGA (1.i 2. tjedan) TETA VJEŽBA 24' - suradnja igrača u horizontalnom odnosu 2x10' Poslije podne UVODNI DIO 12' - mobilnost kukova 5' + tehnika 7' IGRA ZA POSJED 30'-35' - pozicijski posjed; ciljane grupa obrana, polu aktivno 2x2', aktivno bez tranzicije 4x4', aktivno s tranzicijom 2x3' - ZAVRŠNICA NA GOL 30' - otvaranje igre od stopera, linije kretanja igrača u FN, završnica RELAX 15' - istezanje, rolanje
PET.	SLOBODNO
SUB.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' SNAGA kroz vježbe stabilizacije i aktivacije „ZAGRIJAVANJE“ 20' - dinamička fleksibilnost + tehnika IGRA 4x10' - igra u blokovima - zahtjevi u fazi obrane i fazi napada
NED.	KOREKTIVNI PROGRAM TETA VJEŽBA 6x2' - suradnja igrača u vertikalnom odnosu AGILNOST - inervacija TAKTIKA - faza obrane u sustavu 1-4-4-2 u srednjoj zoni + tranzicija po osvojenoj ili oduzetoj lopti PREKIDI

3.3.2. Specifična priprema

Za razliku od prve faze ovdje dolazi do razvijanja anaerobnih kapaciteta tj. brzinske izdržljivosti i eksplozivne snage a što se tiče opterećenja naglasak je na intenzitetu koji je submaksimalan i maksimalan s kratkim pauzama. Tehničke elemente izvodimo u većoj brzini u situacijskim uvjetima. Taktičke vježbe i zamisli usvajamo kroz sve faze nogometne igre (obrana, napad, tranzicija, prekidi) u situacijskim uvjetima na treningu i samoj pripremnoj utakmici.

Tablica 2.

DAN	TRENING
PON.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' UVODNI DIO 8' - dinamička flex + mobilnost kukova FAZA NAPADA 45' - suradnja igrača u vertikalnom odnosu kroz centralni koridor + dodavanje širine (rješavanje problema dubine kroz centr.koridor) - bez protivnika kroz ekst. način rada - dodavanje protivnika (metodički) ISTRČAVANJE 10x150m/p 35“ 90
UTO.	Prije podne KOREKTIVNI PROGRAM 15' SNAGA (3. i 4. tjedan) TETA VJEŽBA 6x4' - suradnja igrača u vertikalnom odnosu Poslije podne UVODNI DIO 10' -dinamička flex - elementarna tehnika FAZA OBRANE 45' -zona + izlazak u visoki presing - pomjeranje po koridorima + tranzicija po osvojenoj lopti (bez sučeljavanja)

SRI.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' UVODNI DIO 20' - tehnika u koridoru IGRA 1vs1 uz agilnost i brzinsku izdržljivost SPECIJALIZACIJA PO LINIJAMA - igra 1vs1 u bočnim koridorima, igra 3vs3 u centralnom koridoru - igra se odvija na dva gola, na dvije strane IGRA 5vs5 (spajanje linija) ISTRČAVANJE 12x100m/p 30" 90% (igrači koji uđu)
ČET.	REGENERACIJSKI DAN - individualni rad na tehničkim elementima
PET.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' SNAGA (3. i 4. tjedan) - pomoćna igra 10' TETA VJEŽBA 6x2' - kroz vertikalni odnos igrača rad na koordinaciji, agilnosti, frekvenciji, položajnoj tehnici, tehnici u pokretu, komunikaciji
SUB.	UTAKMICA
NED.	SLOBODNO

3.3.3. Situacijska priprema

Treća faza pripremnog perioda predstavlja ulazak u sportsku formu u kojoj prevladava taktička priprema u odnosu na nešto manje fizičke i tehničke pripreme. Svi dijelovi pripreme se odvijaju u situacijskim uvjetima gdje se uigrava momčad te se momčad pokušava nadograditi s tehničko taktičkim finesama. Dolazi do smanjivanja opterećenja.

Tablica 3.

DAN	TRENING
PON.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' UVODNI DIO 20' - dinamička fleksibilnost i obrada tehnike - faza obrane; zonsko pomjeranje AGILNOST (razvojna) FAZA OBRANE - zonsko pomjeranje + izlazak u pritisak na loptu i korekcije (zatvaranje dubinskog pasa) - tranzicija po osvojenoj ili oduzetoj lopti ; solucije: brza tranzicija i završnica ili kontinuirani napad INDIVIDUALNI RAD -tehnički elementi - razvoj funkcionalnih kapaciteta i snage
UTO.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' SNAGA (5. I 6. tjedan) TETA VJEŽBA 12' - elementarna tehnika -tehnika u pokretu - položajna tehnika BRZINA 8x20m, 3 serije (izolirana) ZAVRŠNICA - uska završnica s napadanjem dubine - specijalizacija po pozicijama -napad/obrana IGRA u blokovima 12' + PREKIDI; - ofanzivno - defanzivno
SRI.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' UVODNI DIO 12' -frekvencija, koordinacija i dinamička fleksibilnost KONTINUIRANI NAPAD - posjed; - poluaktivno - aktivno - s tranzicijom - sa završnicom na gol (naglasak je na napadanju prostora!!!!)
ČET.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' SNAGA (5. I 6. tjedan) TEHNIKA BRZINA (sa završnicom) OTVARANJE IGRE (IGRA POD PRITISKOM + FAZA NAPADA (ZONA PLUS TRANZICIJA PO OSVOJENOJ LOPTI); - otvaranje igre od vratara (izlazak iz pritiska) i spajanje prednje linije (vezni i krilni) - faza obrane (zona) i tranzicija po osvojenoj/oduzetoj lopti
PET.	KOREKTIVNI PROGRAM 20' TAKTIČKI TRENING -postavljanje u FO i izlazak u tranziciju po osvojenoj/izgubljenoj lopti -10:10; - poluaktivno - aktivno - prekidi PREKIDI - defanzivni i ofanzivni

SUB.	GENERALKA
NED.	SLOBODNO

4. Zaključak

Kvalitetno i stručno planiranje je najveće sredstvo koje trener posjeduje u provedbi svoga programa. Trener je učinkovit onoliko koliko je organiziran. Organizacija nas usmjerava i daje nam svrhu onoga što činimo svaki dan te minimalizira pojavu slučajnosti u procesu treninga, natjecanja. Potrebna mu je visoka stručnost i količina iskustva kako bi postigao najviše vrhunske rezultate. Plan i program mora biti jednostavan i prilagodljiv kako bi ga mogli korigirati ili unaprijediti s obzirom na uspjeh sportaša. Planiranje i programiranje treninga mlađih dobnih kategorija nije nimalo jednostavan zadatak iz razloga što trening mora uskladiti sa značajkama biološke i kronološke dobi bez ikakvog rizika. Vrlo je bitno poštivati zakonitosti treninga kao izmjenu treninga visokog intenziteta i mjera oporavaka kako ne bi došlo do pretreniranosti i neželjenih stanja, posljedica sportaša i u konačnici lošeg rezultata na najvažnijim natjecanjima. Neki treneri često primjenjuju treninge visokog intenziteta i treniraju sportaše iznad njegovih mogućnosti smatrajući da će mu sportaš ili ekipa biti pripremljeniji, a zapravo dolazi do pada razine sposobnosti.

5. Literatura

1. Bompa, T. O. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal.
2. Issurin, V. (2009). Blok periodizacija: prekretnica u sportskom treningu. Beograd: Data status.
3. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Nerlović, M. (2017). Plan i program treninga nogometaša u pripremnom periodu. *Praktični menadžment*, 8(1), 78-82.
5. Verheijen, R. (2014). *The Original Guide to Football Periodisation. Part 1*. Amsterdam: World Football Academy.