

## KAKO IZBOLJŠATI DELO Z MLADIMI NOGOMETAŠI?

Kako prepoznati talent ?  
 Kakšna naj bo vsebina treninga mladih nogometašev ?  
 Vzgojna ravnanja z mladimi nogometaši ?

Branko Škof,  
 Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

---

---

---

---

---

---

---

---

 <p><b>Razvoj gibalnih sposobnosti in znanj</b></p>	<p><b>ŠPORT LAHKO OTROKU POMAGA PRI VSESTRANEM RAZVOJU</b></p> <p><b>ŠOLA ZA ŽIVLJENJE</b></p>	 <p><b>Razvijanje pozitivne samopodobe otrok in mladine</b> = (samozaupanje, vrednote, notranja motivacija, pozitivne emocije, samokontrola)</p>
 <p><b>Telesna zmogljivost (kondicija) in zdravje</b>          (prepoznavanje kondicije kot elementa zdravega življenjskega sloga)</p> <p><b>Socializacija - socialni razvoj</b>          (obnašanja v športni aktivnosti, spoštovanje nasprotnikov, različnosti, fair play)</p>		

---

---

---

---

---

---

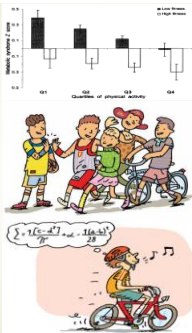
---

---

## ŠPORT MLADIH - ŠOLA ZA ŽIVLJENJE

**BISTVENO JE RAZVIJANJE LJUBEZNI DO ŠPORTA – DA BO V NJIHOVIH SRCIH OSTAL CELO ŽIVLJENJE !!!**

**BISTVO ŠPORTA OTROK NI V TEKMOVALNI USPEŠNOSTI !!!**




---

---

---

---

---

---

---

---

**RAZVOJ ŠPORTNE USTVARJALNOSTI**

**ŠPORT MLADIH – POMEMBNA IN SPECIFIČNA ETAPA V RAZVOJU VRHUNSKEGA ŠPORTNEGA DOSEŽKA**

Pot do vrhunskega športnega rezultata je **DOIGOTRAJEN PROCES**  
**stara paradigma** (najmanj 10 let = 10.000h specializirane vadbe)? / (GILLESPIE & GILL, 1997)

**NI ENOVIT PROCES**

- Priložnost za optimalni športni in osebni razvoj
- Cilj ni tekmovalni uspeh temveč lastno izpopolnjevanje
- Šport je zaradi otrok, ne otroci zaradi športa

**TRENING ZA DOSEŽEK**

- „Cilius-altitius,fortius“
- Cilj je zmaga nad nasprotnikom, le to je uspeh
- „Mašinerija“ za proizvodnjo medalj

**SPORT OTROK**

**PROCES, KI VELIKO STANE** (GILLESPIE & GILL, 1997)  
 Olimpijska medalja **8 mil AUD**; zlata **37 mil AUD**

**PROBLEM ŠPORTA MLADIH**  
**DA GA ŽELIMO NAPRAVITI ODRASLEGA, TAKRAT ZGREŠIMO ŽE V IZHODIŠČU !**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Temeljne značilnosti tekmovalnega športa mladih**

- SELEKTIVNOST
- MODELI RAZVOJA ŠPORTNE USTVARJALNOSTI



**Pathway to Success**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Vrhunska ustvarjalnost je dosegljiva le zelo redkim**



**MESSI & RONALDO**  
 IN 2013 FOR CLUB & COUNTRY

34	GAMES	38
34	GOALS	39
12	ASSISTS	11



Izmed 6,4 milijona mladih igralcev se jih v NBA vsako leto uvrsti 440!

---

---

---

---

---

---

---

---

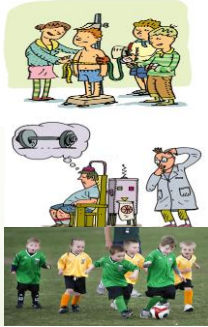
---

---

---

## KDO JE NOGOMETNI TALENT ?

- TALENTRANOST IN USPEŠNOST V ODRASLOSTI
- ŠPORTNA USPEŠNOST OTROK NI ZANESLJIV PARAMETER VISOKE USPEŠNOSTI V ODRASLOSTI
- ALI JE ZGODNJE VKLJUČEVANJE OTROK V ŠPORT/NOGOMET DOBRA NALOŽBA?




---

---

---

---

---

---

---

---

## ODLOČA STRAST, PREDANOST,...

Talent/uspešen v odraslosti ni tisti, ki hitreje odraste!



V 90 – 95 % uspešen športnik ni tisti, ki je zmagoval v otroških kategorijah.

0,7 % najboljših mladih atletov v Sloveniji nastopi na OI

---

---

---

---

---

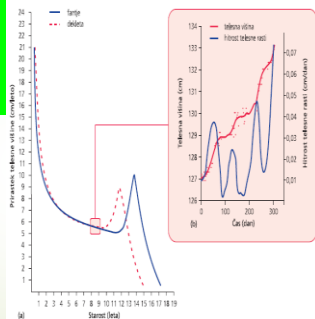
---

---

---

## TELESNI RAZVOJ IN PROBLEMI SELEKCIJIRANJA

- **Pospešena rast telesne višine (PHV):**
  - pomemben indikator somatskega zorenja
  - nastopi: 10-12 let  $\uparrow$ ; 12-14  $\downarrow$
  - traja 1 - 1,5 let
  - prirastek višine se podvoji: 8,1 cm  $\uparrow$  in 9,4 cm  $\downarrow$
  - hormonski vpliv in vpliv razvoja kostnega sistema;
  - asimetričnosti v rasti posameznih delov telesa




---

---

---

---

---

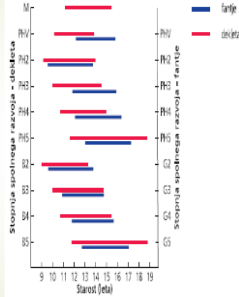
---

---

---

## Velika individualna variabilnost biološkega razvoja

- Tudi znotraj iste kronološke starosti imamo otroke, ki se glede biološkega razvoja močno razlikujejo
- Koledarska in biološka starost
- Zgodnji in pozni biološki razvoj (prehiteno in zaostojanje v biološkem razvoju)
- Kako vrednotiti njihove dosežke?
- PROBLEM SELEKCIJIRANJA




---

---

---

---

---

---

---

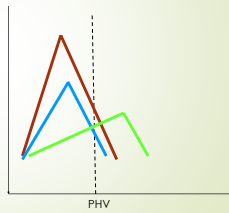
---

---

---

## Zgodnje - pozno odraščanje je povezano s konstitucijskimi tipi

- Endomorf**
  - zelo zgoden in kratkotrajen PHV, zmerna amplituda PHV
- Mezomorf**
  - zgoden in zelo močan PHV
- Eklomorf**
  - zopoznili in dolgo trajajoč PHV
  - dajši čas odraščanja




---

---

---

---

---

---

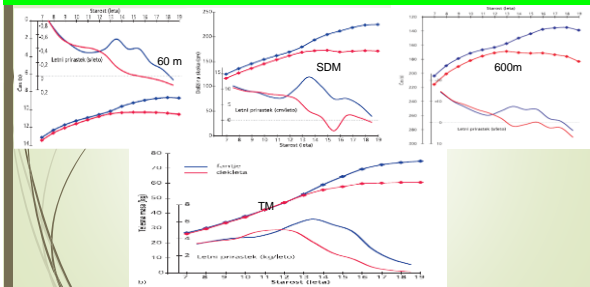
---

---

---

---

## Prikaz soupadanja razvoja gibalnih sposobnosti z morfološkimi dimenzijami




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ALI JE ZGODNJE VKLJUČEVANJE OTROK V ŠPORT „DOBRA NALOŽBA“ ?



DA – TUDI!

USPEŠNOST/REZULTAT – STORILNOSTNO NARAVNAN ŠPORT  
**NE!**




---

---

---

---

---

---

---

---

## TA POT NI USPEŠNA!!! Dejstva

- Kasnejša specializacija – večja verjetnost uspeha v odraslosti
- Negativna korelacija med starostjo ob specializaciji in časom za doseg vrhunškega (mednarodno odmevnega) športnega dosežka  $r = -0,63$  do  $-0,83$  (Vaeyens et al, 2009)
- Negativna povezanost ( $r = -0,09$ ) med uspešnostjo v otroštvu (10, 12 let) in v odraslosti (Gullich, 2014), 90-95 %
- Mladi rekordeji zelo redko (5 – 10 %) uspejo v članski kategoriji

	WC	NC
Vključitev v izbrani šport	11,4 ± 4,7 let	10,1 ± 4,3 let
Začetek tekmovalni v izbranem športu	13,1 ± 4,3 let	12,1 ± 4,3 let
Popolna specializacija	14,4 ± 6,6 let	12,1 ± 5,5 let

---

---

---

---

---

---

---

---

## TVEGANJA ZGODNJE SPECIALIZACIJE

- OMEJENOST GIBALNEGA RAZVOJA
- SLAB VPLIV NA PSIHOLOŠKI IN SOCIALNI RAZVOJ
  - Veliki pritiski na otroka/nerealna pričakovanja trenerjev, staršev,...
  - V storilnostnem okolju se duši svoboda, samostojnost, ustvarjalnost. Upad samozaupanja in motivacije
  - Socialna izolacija in Nasilje
- ZDRAVSTVENA TVEGANJA/DOPING
- OSIP




---

---

---

---

---

---

---

---

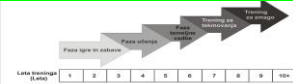
## JASNA STROKOVNA DOKTRINA



**KLASIČNI MODEL** z zgodnjo specializacijo  
**STROKOVNO NEUTEMELJEN**



**DOLGOROČNI RAZVOJNI MODELI SO PRIMERNA ALTERNATIVA**




---

---

---

---

---

---

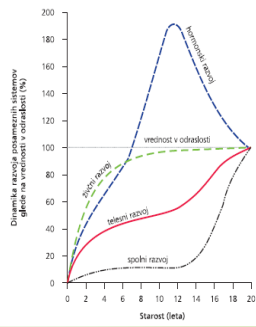
---

---

---

---

## RAZNOVRSTNO ŠPORTNO VADBO V OTROŠTVU NAREKUJEJO ZAKONITOSTI BIOLOŠKEGA RAZVOJA MLADEGA ČLOVEKA




---

---

---

---

---

---

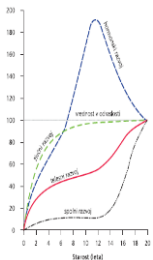
---

---

---

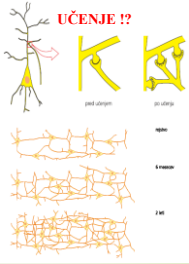
---

## RAZVOJ ŽIVČNEGA SISTEMA IN GIBALNA AKTIVNOST



Zgoden razvoj živčnega sistema omogoča kakovostno vadbo **TEHNIKE** in razvoja **KOORDINACIJE** in osvajanja raznovrstnih gibalnih izkušenj

**ZATO JE UČENJE IN IZPOLNJEVANJE TEHNIKE GIBANJA DOMINANTNA VSEBINA ŠPORTNE VADBE V PREDPUBERTETNEM OBDOBJU**




---

---

---

---

---

---

---

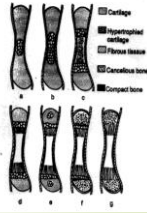
---

---

---

## ŠPORTNA AKTIVNOST IN RAZVOJ KOSTNEGA SISTEMA

- Vpliv vadbe na gostoto, širino, trdnost - ne na dolžino OKNO PRILOŽNOSTI
- Proces osifikacije dolgih kosti se zaključi ob koncu adolescence ali šele v zgodnjem obdobju odraslosti



Pretirane obremenitve lokomotornega aparata v pred in pubertetnem obdobju zaradi nedokončane osifikacije imajo lahko stalne in hude posledice

---

---

---

---

---

---

---

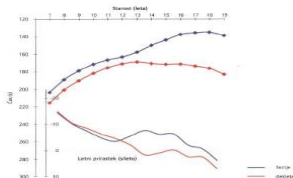
---

---

---

## RAZLIČNOST VPLIVA SPOLNEGA ZORENJA NA GIBALNO UČINKOVITOST

- ↓ učinkovitosti pri dekletih
- Delež maščobe se poveča na 25 do 30% in več pri ednomorfih in mezomorfih



Slika 2.19: Učinkovitost v metri uvojenosti teži na 600 m) ali in letni prirastek št. pri fantih in dekletih (let 7, 10, 14, 16, 18 in 20 letov)



D. Claf (2007). Šport po sportu otroci in mladostniki. Pred-golobko-prilagoditve in biološke vidike športne vadbe mladosti. Trzinava v Ljubljani. Publikacija za šport, Inštitut za šport.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**KAKO PRISTOPITI K TRENINGU MLADIH?**  
Na kaj naj trener navaja mladega človeka?

NEKATERE NAJPOMEMBNEJŠE PEDAŠKE – VZGOJNE NALOGE V TRENINGU OTROK IN MLADOSTNIKOV

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### NEKATERE NAJPOMEMBNEJŠE PEDAGOŠKE NALOGE

- GRADITI NOTRANJO MOTIVACIJO
- OBLIKOVANJE KOLEKTIVA IN PRIJATELJSTVA
- ODGOVORNOST, SAMODISCIPLINA  
Red, delovne navade
- RAZVIJANJE MEDSEBOJNIH ODNOSOV
- NAUČITI POSTAVLJATI IN DOSEGATI  
ZASTAVLJENE CILJE
- NAUČITI TRENIRATI IN  
TEKMOVATI/odnos do uspeha




---

---

---

---

---

---

---

---

Kaj smo trenerji mladim športnikom ?



- opora
- zglede
- idol

---

---

---

---

---

---

---

---

### RAZVIJANJE MEDSEBOJNIH ODNOSOV



Trener naj bo tudi vzgojitelj - VZORNIK ("starševski" odnos: 20ur1\_ velika odgovornost!!!!)

Prijateljski z distanco- medsebojno spoštovanje.  
**UŽIVETI SE V NJIHOV SVET.** Tolerantnost in prilagodljivost sta pomembni lastnosti trenerja pri delu z mladostniki (oblikovanje pozitivne samopodobe)  
Vzpodbujati k samostojnemu delu in odgovornosti:

---

---

---

---

---

---

---

---



## KAJ KRASI DOBREGA TRENERJA MLADIH ŠPORTNIKOV? "COACH"

SPOZNANJE DA JE ŠPORT MLADIH PREDVSEM „ŠOLA ZA ŽIVLJENJE“

- **Razumevanje in poznavanje športa (comprehension)**
  - TEHNIČNO/TAKTIČNA PODOKVANOST
  - PEDAGOGŠKA/IDIDAKTIČNA PODOKVANOST
- **Jasni cilji/filozofija (outlook)**
  - RAZVOJNA STRATEGIJA
  - STORILNOSTNA NARAVNANANOST
- **Iskrena skrb in naklonjenost do mladih (affection)**
  - SKRB ZA ŠPORTNIKA JE NA PIVEM MESTU/NE REZULTAT ALI ZMAGA
  - PRIMARNI CILJ JE RAZVOJ OSEBNOSTI ŠPORTNIKA; SAMOSPOTOVANJA, ZNAČAJA, SOCIALNIH VEŠČIN...
  - HOMOGENOST SKUPINE
- **Značaj (character)**
  - MORALA, POŠTENJE
  - KOOPERATIVNOST/NE DIKTATORSTVO ALI BABY SITER
- **Zabavnost/duhovnost (humor)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KAJ MLADOSTNIK PRIČAKUJE OD TRENERJA ?

- enakost in pravičnost do vseh v skupini
- da zna obdržati red in disciplino brez sile
- skladnost besed in dejanj
- da veliko ve (tudi iz njihovega sveta)
- da dobro razlaga, demonstrira
- da ima širok pogled na stvari
- da je potrpežljiv in prijazen
- da ima čas za pogovor
- da se zna pošaliti

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vloga staršev

- Pedagoški trikotnik
- Nepogrešljivi člen – strokovna distanca
- Trener naj sodeluje s starši neposredno (usmerjanje, izobraževanje)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### SODELOVANJE, OSVEŠČANJE IN IZOBRAŽEVANJE - VZGOJA STARŠEV

Starši naj bodo mlademu športniku v oporo  
Izkazovanje zanimanja za otrokov šport

MORAJO ZAŠČITITI OTROKA PRED NASILJEM

NESPOŠTLJIV ODNOS STARŠEV DO TRENERJA, SODNIKOV,... SPODBUJA VSE OBLIKE  
AGRESIVNEGA, NEPRIMERNEGA IN NEŠPORTNEGA OBNAŠANJA PRI SVOJIH OTROCIH



---

---

---

---

---

---

---

---

### Kakšna naj bodo otroška tekmovanja?

- Zahtevnost prilagojena ravni znanja in sposobnostim (starosti otrok)
- Zmaga in rezultat nista edina cilja tekmovanja
- Več in raznovrstne naloge
- Sistem pohval za dober nastop-trud, prizadevnost; ne le za zmago in rezultat
- Tekmovanje naj bo priložnost tudi za družabnost (zabavnost), prijateljstva



---

---

---

---

---

---

---

---

### RAZVITI PRAVILNO VREDNOTENJE USPEHA

Otroci radi zmagujejo, toda to je le en od motivov za ukvarjanje s športom

~~USPEH = ZMAGA~~

**NE POVELIČUJMO ZMAGE IN NE  
ENAČIMO ZMAGE Z USPEHOM !!!**

TAKRAT MOČNO ZANEMARIMO DRUGE POTREBE OTROKA



---

---

---

---

---

---

---

---

**ZAKLJUČKI**

- **BREZ HITENJA/NEPREZGODAJ SPECIALIZACIJA**
- **VZGOJNO DELO JE TEMELJ** - MLADI NOGOMETAŠI POTREBUJEJO TRENERJE Z ZNANJEM IN ZNAČAJEM - PEDAGOŠKO IN STROKOVNO USPOSOBLJENE TRENERJE
- **UPOŠTEVATI RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROKA IN MLADOSTNIKA**
- **MLADI ŠPORTNIKI POTREBUJEJO TUDI SISTEMATIČEN ZDRAVSTVENI NADZOR in POMOČ PEDIATROV!!**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hvala za pozornost!**

- vprašanja

---

---

---

---

---

---

---

---