

UVOD V IZPOPOLNJEVALNI SEMINAR ZNTS, 30. 09. 2024

Spoštovane trenerke in trenerji, kolegice in kolegi.

Zahvaljujem se trenerju Tončiju Žlogarju, da je kljub razočaranju, ki ga je doživel v NŠ Mura, pripravljen opraviti vlogo predavatelja na prihajajočem seminarju

Teorija in praksa se nenehno prepletata in tudi na ta način omogočata razvoj nogometne igre ter plemenitenje strokovnega znanja pri trenerkah in trenerjih. Teorija je preslikava prakse, teorija brez prakse je gluha. Praksa je uresničevanje teorije. Praksa brez teorije je slepa. Tako teorija kot praksa pa iščeta vedno nove rešitve.

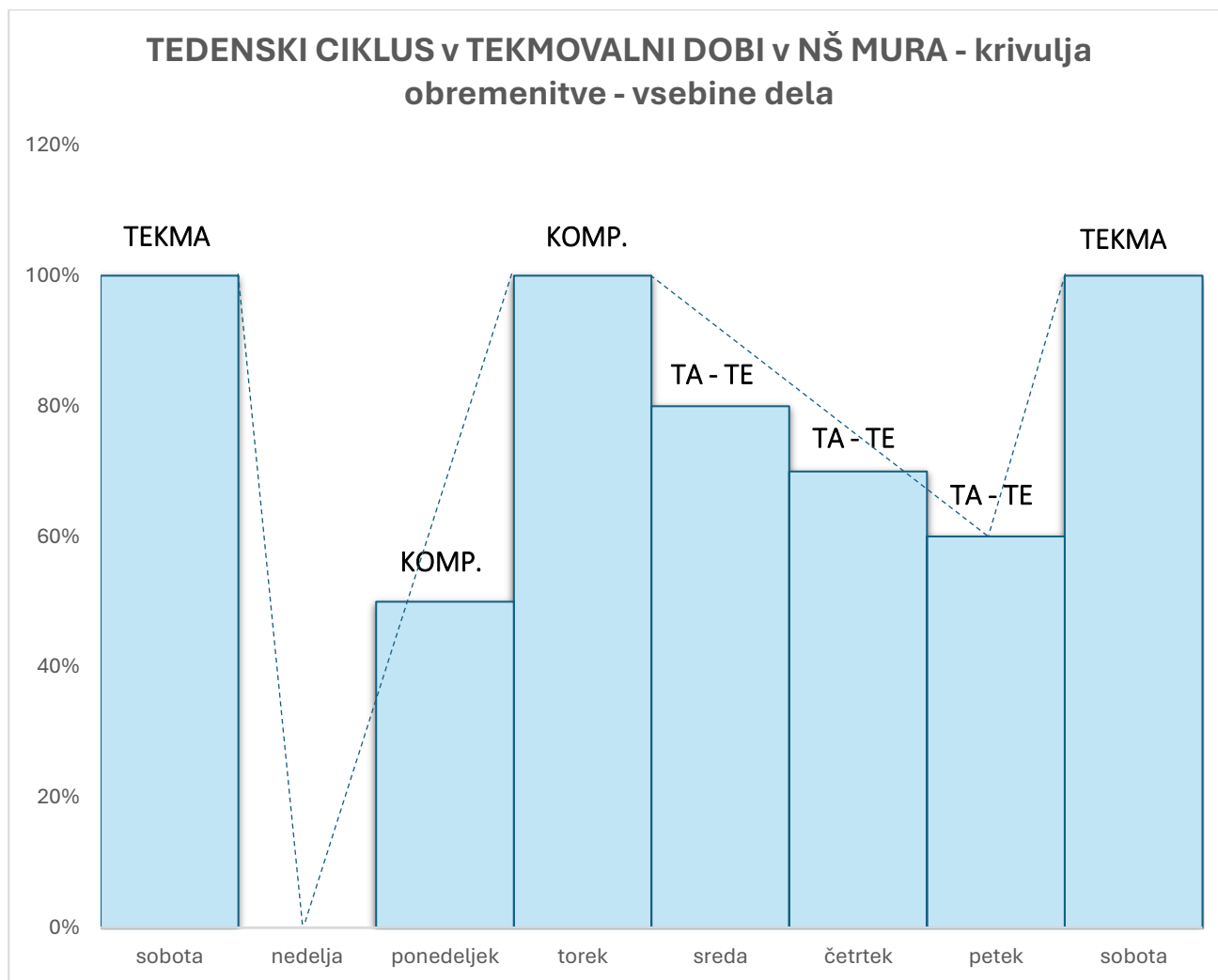
TEMA izpopolnjevalnega seminarja se glasi: »**TEDENSKI CIKLUS TRENINGOV V TEKMOVALNI DOBI – NAJPOGOSTEJE IZBRANE VAJE V PODROČJU TAKTIKE IGRE, TEHNIKE IN KONDICIJE**«

Demonstracijsko moštvo bo Nogometni razred NZS s strokovnim štabom (Dejan Jelnikar in Tomi Kostric), Luka Bremec – trener vratarjev in Gal Ribič – bivši kondicijski trener NŠ Mura

Nekaj ugotovitev in razmišljanj v zvezi z omenjeno VSEBINO seminarja:

- Gre za kompleksno nogometno problematiko vezano na tekmovalno dobo, tedenski cikel treniranja, izbiro vaj po vsebini in velikost obremenitev v procesu treniranja
- Tekmovana doba sledi pripravljalnemu obdobju, kjer ustvarjamo temelje razvoja športne forme. V tekmovalni dobi bi naj bilo **čim več igralcev znotraj moštva v športni-tekmovalni formi** in posledično bi naj dosegali optimalne rezultatov na tekmah
- V tekmovalni dobi v okviru tedenskega ciklusa z izbiro in ponavljanjem vaj ter izbiro velikosti obremenitev med drugim vplivamo tudi na **ustvarjanje in ohranjanje tekmovalnega ritma**, oziroma vplivamo na **stabilnost igre in stabilnost rezultata**. Zato pa je potrebno doseči določeno ravnovesje med **izbiro vsebine (vaje) in velikostjo obremenitve** (obseg in intenzivnost dela) v procesu treninga. Pomembno vlogo pri tem imajo poleg strokovnega dela še kakovost moštva, tradicija, organizacijsko finančna situacija v klubu in medčloveški odnosi
- Pred stoječa praktična predstavitev **ne bo trening temveč predstavitev vaj**, ki jih je trener Tonči Žlogar v procesu treninga moštva NŠ Mura izbral kot **bistvene-najpomembnejše** znotraj tedenskega ciklusa v tekmovalni dobi. **Izbiral in ponavljal** jih je v obdobju od tekme do tekme (sobota – sobota), iz tedna v teden, vezano na posamezen dan v tednu in bi naj služile razvoju **izbranega koncepta igre** (taktike igre) **ter tehničnih in kondicijskih sposobnosti pri igralcih**
- Kaj glede na **vsebino in velikost obremenitev praviloma delamo in ponavljamo v procesu treninga** ob nedeljah po sobotni tekmi, ponedeljkih, torkih, sredah, četrtek in petkih pred naslednjo tekmo? **Te vsebine ob manjših spremembah navadno ponavljamo iz dneva v dan in iz tedna v teden. Ponavljanje bistvenih stvari pa doprinese k razvoju, še posebej v področju taktike igre**
- Pri izbiri vaj v okviru tedenskega ciklusa trenerji navadno upoštevamo:
 - informacije iz **analize pretekle tekme** (kakovost in slabosti; individualna, kolektivna ocena)
 - **razvoj koncepta (taktika igre) v obeh fazah igre**, ki ga z vadbo **ponavljamo** in nenehno razvijamo
 - **razvoj individualnih TE-TA in KON sposobnosti pri igralcih** vezano tudi na Igralna mesta in njihove pomanjkljivosti in kakovost. **krivuljo obremenitve** (kdaj večja, kdaj manjša obremenitev tekom tedna, kdaj tedenski vrh?); igralci naj bodo pripravljani in **ne utrujeni** pred tekmo v energetskem in psihičnem smislu
 - **kakovost in pomanjkljivosti nasprotnega moštva;**
 - tekma na domačem ali tujem igrišču; vremenske razmere
- **Vsakodnevno velikost obremenitve** (v %) v okviru tedenskega ciklusa treninga je objektivno težko **opredeliti-oceniti**. Največkrat je to **subjektivna ocena** trenerja, kjer prevladujeta občutek in izkušnje. Lahko pa si pomagamo z nekaterimi pokazatelji na **osnovi analize aktivnosti igralcev na treningu**, kot so: trajanje treninga, višina pulza, število ponovitev posameznih vaj, velikost odmorov, pretečena razdalja, velikost bremena (KONP), hitrost izvedbe posamezne vaje, itd. Še objektivnejšo sliko je mogoče pridobiti z uporabo **diagnostike (analiza krvi ali urina)**

- Trener Tonči Žlogar bo torej po področjih izbral vaje (tehnika, taktika igre, kondicija), ki jih v okviru tedenskega ciklusa najpogosteje uporablja in ponavlja v procesu treniranja. V okviru omenjenih treh sklopov jih bo tudi zaporedno predstavil. Kaj lahko na osnovi ponujenega razberemo? Kakšen **koncept v obeh fazah igre razvija** trener, kakšen je **odnos med vsebino in velikostjo obremenitev** v tedenskem ciklusu in ob vsakodnevnem treningu, kako je **prepletena rdeča nit** med posameznimi vajami različnih zahtevnostnih stopenj pri razvoju principov taktike igre, kako **povezuje vaje za razvoj taktike in kondicije** v okviru uporabe igralnih oblik in moštvenih iger, katere kondicijske vaje uporablja za razvoj **osnovne in specialne vzdržljivosti, dinamične in eksplozivne moči, hitrosti in startne hitrosti**, katere **tehnične vaje** uporablja za **individualni razvoj igralcev**, itd.?
- Še posebej so pomembne vaje iz področja taktike igre s katerimi trener razvija **koncept igre, to pomeni skupno idejo v igri, usmerjenost v obeh fazah igre in kreativnost v igri**. Pri tem z uporabo vaj različnih zahtevnostnih stopenj in **številčnih odnosov (individualna, skupinska in moštvena taktika)** s pomočjo **RDEČE NITI** vpliva na razvoj izbranih **taktičnih zahtev- principov**. Vse to se ponavlja iz tedna v teden po principu: »**Izberi bistvene vaje in jih nenehno ponavljaj**«. To je eden od smiselnih načinov hitrega učenja in napredovanja v razvoju igre, ki ima za posledico uspešnost v rezultatu. Prepoznati, kaj je bistveno za moje moštvo, pa ni tako enostavno in ni mogoče brez izkušenj s trenerskim delom in nenehnega poglobljanja
- **Pomembne in bistvene stvari** so zmeraj tudi **enostavne** tako v športu kot na drugih področjih človekovega udejstvovanja
- **Vaje različnih zahtevnostnih stopenj**, ki jih uporabljamo **za razvoj taktike igre** in jih bo na svoj način predstavil tudi predavatelj Tonči Žlogar so največkrat naslednje: **vaje situacijske tehnike, igralne situacije, igralne oblike in moštvene igre**.
- Pomemben je tudi odnos med **individualno in skupinsko pripravo igralcev**. V zadnjem obdobju izrazito prevladuje **skupinska priprava** (igralne oblike, moštvene igre,), saj je najbližje realni situaciji v odnosu do igre in po prepričanju mnogih praktikov ima najhitrejši učinek na uspešnost na tekmi. Na drugi strani pa nekateri strokovnjaki zagovarjajo idejo, da brez **individualno kakovostnih igralcev** (tehnika, kondicija, kreativnost) težko dosežemo uspešnost v sodelovanju med igralci v igri. Individualna kakovost namreč pogojuje kakovost sodelovanja med igralci in doprinaša h kreativnosti v igri. Le ta pa je pogosto jeziček na tehtnici v prid doseganju uspešnega rezultata (argentinska in španska reprezentanca; FIFA 2022, UEFA 2024)
- Predavatelj Tonči Žlogar bo predstavil tudi nekatere **TE-TA vaje**, ki jih opravlja v **času ogrevanja** in so v neposredni povezavi z **vsebino glavnega dela treninga**
- Neredko se dogodi, da moštvo **v začetku tekmovalne dobe zamuja z ustrežno ravniyo športne forme** ali pa se sredi tekmovalne dobe **nepričakovano zniža raven športne forme**. Obakrat je trener v precej hudih škripcih kako rešiti nastali problem.
- Tekst je nastal tudi na osnovi razgovora s predavateljem Tončijem Žlogarjem.
- V nadaljevanju bodo predstavljeni:
 - o skica »Tedenski ciklus v tekmovalni dobi NŠ Mura-krivulja obremenitve – vsebina dela,
 - o razlaga skice in obrazložitev simbolov,
 - o skice Krivulji tekmovalne uspešnosti NŠ Mura in NK Maribor v tekmovalni sezoni 2021 / 22



Razlaga skice

SOBOTA – TEKMA

NEDELJA – PROSTO

PONEDELJEK – KOMP / 50 % obremenitev

- KONP – gimnastika moč- stabilizacija, poligon-koordinacija, aerobni teki, moč zgornjega dela telesa / rezervni igralci- različne igralne oblike
- MTA – Igra 10 : 10 + 2 osnovna postavitev-igra-ohranitev žoge- igra v globino- kompaktnost branjenja
- TEP – osnovna, dinamična tehnika

TOREK – KOMP / 100 % obremenitev

- STA- hitrost prehodov in zaključki napada- IO Igra 4 : 2 + 2 :1 (4:3) na ena vrata; IO Igre 1:1, 3:2, 5:3; IO Igra 5 : 3 + 3 : 2 na ena vrata – taktični principi v obeh fazah igre- kreativnost ; **visoka intenzivnost**
- MTA – Igra 11 : 11 na dvoje vrat v srednji coni-proti pritisk, vračanje; povratna podaja – globina ostali-taktični principi- kreativnost
- KONP – skippingi, ovire, skočnost, šprinti- razdalje,

SREDA – TA – TE / 80 % obremenitev

- STE – situacijska tehnika v napadu in v obrambi
- STA- IO Igra 6 : 6 na dvoje vrat-taktični principi v obeh fazah igre- kreativnost
- MTA Igra 10 : 0 na dvoje vrat- igralne situacije- principi v fazi napada
- TEP – zaustavljanje-sprejemi žoge z obratom in nadaljevanje gibanja

ČETRTEK – TA – TE / 70 % obremenitev

- STA – priprava in zaključek napada-principi, kreativnost- aktivno branjenje
- TE-TA – ločeni skupini – napadanje: individualna tehnika-zaključki napada (sredina-krilo); branjenje: izbijanje in odvzemanje žoge ob občasni aktivni igri nasprotnika
- MTA – IO Igra 7:7+3 v prostoru- taktični principi (ohranitev žoge, proti pritisk)-kreativnost
- MTA – priprava na nasprotnika- igra 11 : 11 na dvojce vrat; prekinitve v obeh fazah

PETEK – TA – TE / 60 % obremenitev

- KONP – hitrost reakcije, startna hitrost, koordinacija
- MTA – IO Igra 6 + 3 + 1 v prostoru – proti pritisk; priprava na tekmo- Igra 11 : 11 na dvojce vrat; prekinitve v obeh fazah igre

SOBOTA – TEKMA

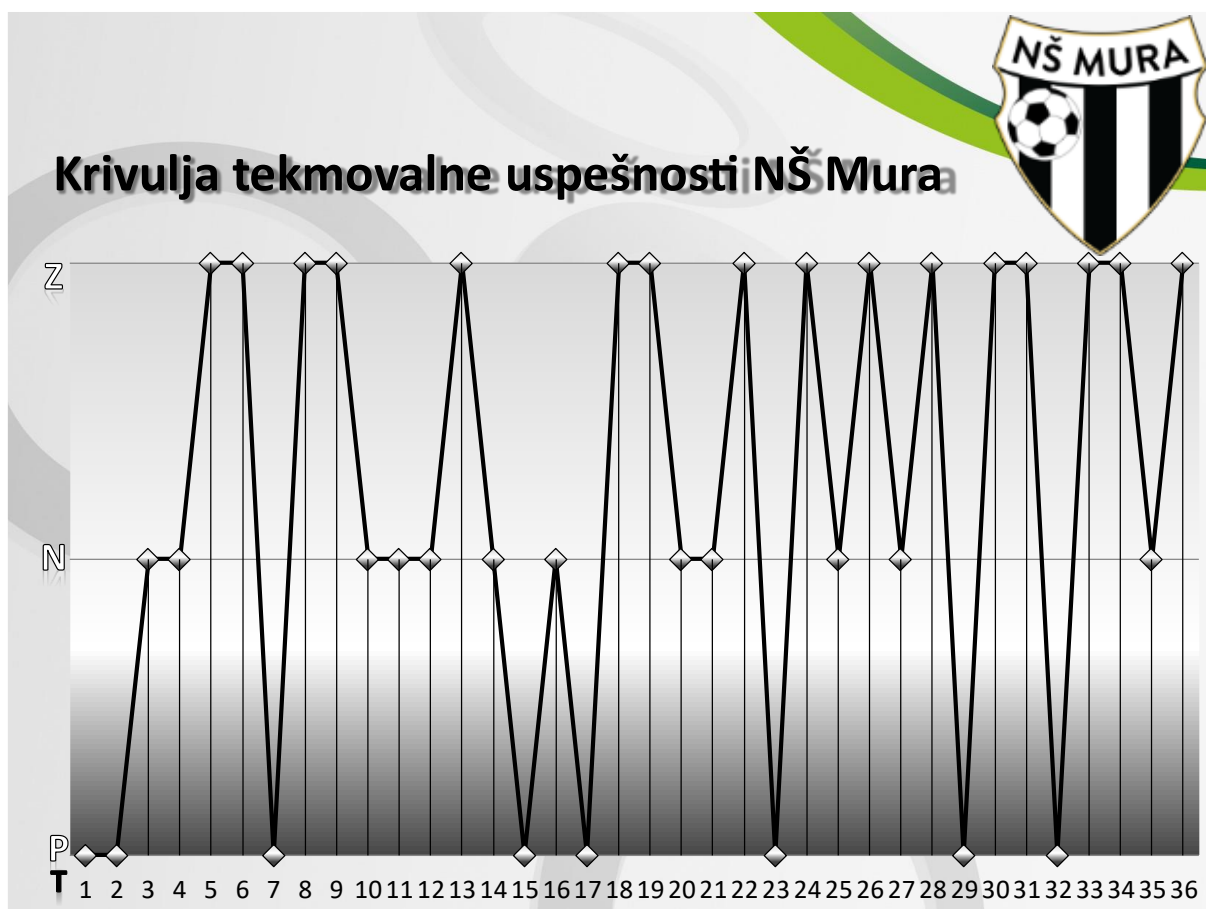
Razlaga simbolov:

KOMP	Kombinirana priprava	KONP	Kondicijska priprava
TA – TE	Taktično tehnična priprava	MTA	Moštvena taktika
TE – TA	Tehnično taktična priprava	STA	Skupinska taktika
TAP	Taktična priprava	STE	Situacijska tehnika
TEP	Tehnična priprava	IO	Igralne oblike

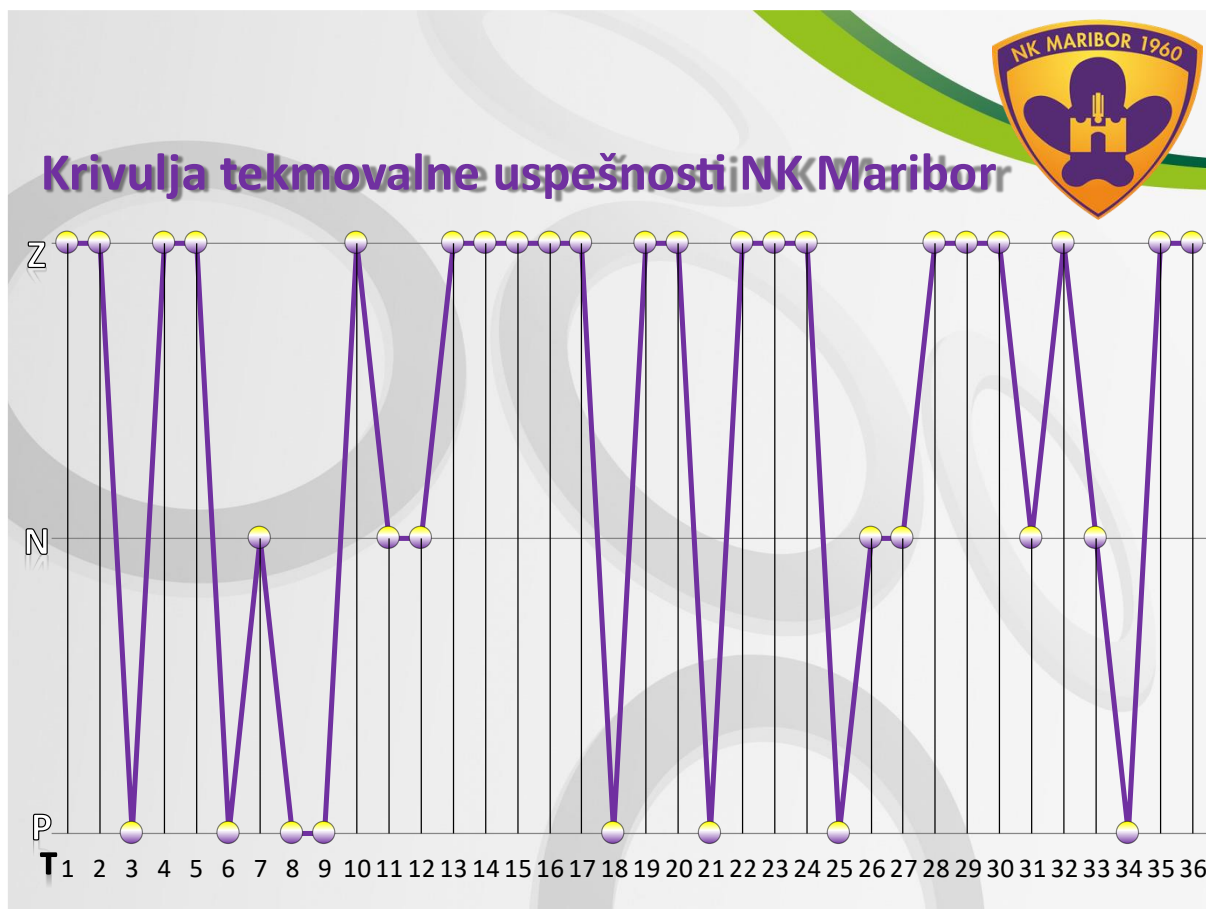
KRIVULJE TEKMOVALNE USPEŠNOSTI

Iz obeh skic sta med drugim razvidna nihanje TEKMOVALNEGA RITMA in tudi verjetna medsebojna povezanost STABILNOSTI IGRE IN STABILNOSTI REZULTATA.

Sezona 2021/22, NŠ Mura 4. mesto



Sezona 2021/22, NK Maribor 1. mesto



Želim vam zanimivo in prijetno spremljanje seminarja!

Predsednik strokovnega sveta ZNTS:

Ljubljana, 23.09.2024

Dr. Zdenko Verdenik