

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

MELANIJA STRUŠKI

IDENTIFIKACIJA I SELEKCIJA MLADIH TALENATA U ŠKOLI  
NOGOMETA

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, 2015.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

MELANIJA STRUŠKI

IDENTIFIKACIJA I SELEKCIJA MLADIH TALENATA U ŠKOLI  
NOGOMETA

IDENTIFICATION AND SELECTION OF YOUNG TALENTS IN  
FOOTBALL SCHOOL

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

mag. kin. Tomislav Hublin

ČAKOVEC, 2015.

## **Sažetak**

*Identifikacija i selekcija mladih talenata u školi nogometa uvjetuje budućnost prve momčadi kao i (buduću) financijsku stabilnost kluba. Proces pronalaska talenata izuzetno je težak jer se menadžer ili trener mora usmjeriti na mnogobrojne determinante koje se ne iskazuju nužno samo kroz funkcionalne i motoričke sposobnosti.*

*Zdravlje kao temelj za bavljenje profesionalnim sportom izuzetno je važno kod rada s mlađim dobnim kategorijama kod kojih se javlja nesuglasnost kod biološkog i kronološkog razvoja. Selekcija omogućuje izdvajanje nogometaša na način da se talentiranijima posvećuje više pažnje, dok se ne smiju zanemariti ni oni manje talentirani koji žele, mogu i znaju. Da bi škola nogometa imala dobar i kvalitetan kadar koji obiluje talentima potrebno je prilagoditi sve oblike kontrole te sukladno njihovim rezultatima planirati trenajni proces i pripreme momčadi. Trener, kao središnja figura, istovremeno mora biti psiholog, pedagog, prijatelj, liječnik i bliža obitelj. Samo dobar i kvalitetan trener može iz svoje momčadi izvući ono najbolje što će pridonijeti pozitivnom ozračju i vrhunskim rezultatima. Zdravo ozračje podrazumijeva socijalnu adaptaciju zahvaljujući kojoj se mladi talenti lako prilagođavaju vanjskim utjecajima. Ipak, specifičnosti rada s mlađim dobnim kategorijama izuzetno su zahtjevna jer se kroz proces napretka prema vrhu, od menadžera očekuje da on bude osoba koja će voditi brigu o mladom talentu kako bi ga zaštitio od svih vanjskih utjecaja. Rana sportska specijalizacija osim što pretpostavlja razvitak darovitosti, skraćuje djetinjstvo pa je potrebna redovita psihološka kontrola kako bi se spriječili negativni vanjski utjecaji. Psihološku je kontrolu najbolje obavljati uz prisutnost uže obitelji, menadžera, trenera i liječnika koji čine temelj podrške mladog talenta.*

*Ključne riječi: nogomet, sport, zdravlje, škola nogometa, talenti, selekcija*

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Zdravlje i sport .....	2
3. Specifičnosti rada s mlađim dobnim skupinama .....	3
3.1. Biološki i kronološki razvoj .....	3
4. Darovitost.....	4
4.1. Nasljedni program darovitosti .....	5
4.2. Formiranje nasljednog programa darovitosti .....	6
4.3. Prognoziranje darovitosti .....	7
4.4. Prepoznavanje darovitosti .....	8
5. Selekcija.....	9
5.1. Dobne kategorije .....	9
5.2. Primarna selekcija .....	10
5.3. Sekundarna selekcija.....	10
5.4. Faktori selekcije .....	11
6. Nogomet kao igra .....	12
7. Trening .....	13
7.1. Trening kao biofiziološki proces .....	13
7.2. Zadatci treninga.....	14
7.3. Pedagoški utjecaji.....	16
7.4. Trener u igri.....	18
8. Kontrole.....	19
9. Pripreme .....	20
9.1. Tjelesna priprema momčadi .....	20
9.2. Psihičke pripreme.....	21
9.3. Htjeti, moći i znati.....	22
9.4. Komponiranje momčadi.....	23
10. Rana sportska specijalizacija.....	24
11. Zaštita sportaša od vanjskih utjecaja .....	25
12. Zaključak.....	26
13. Popis literature .....	27

## 1. Uvod

Sport je nastao posljedicom različitih ljudskih sposobnosti i uvjeta u kojima su se te sposobnosti provjeravale nadmetanjem i pravilima organizatora, dok danas pravila pojedinih sportova utvrđuju vrhovne sportske asocijacije. „Nastanak i razvoj sporta u uskoj je vezi s razvojem ljudskih potreba“ (Hodak i Botunac, 2006). Ljudi su emocionalna bića koja od šire javnosti traže potvrdu i odobravanje pa se stoga odlučuju za bavljenje onim sportom u kojem će postići najbolje rezultate. Sport povezuje ljude i zadovoljava njihove emocionalne i društvene potrebe, kao i potrebe za igrom. Kroz odrastanje, ljudi gube osjećaj igre u sportu, već ga vežu uz upoznavanje različitih kultura, jezika, rasa ili se bave nekom aktivnošću kako bi skinuli kilograme ili zaradili.

U radu s mlađim dobnim kategorijama treba imati na umu da je za djecu sport igra. Ona mu ne pristupaju sa skrivenim ciljevima, već kako bi se družili sa vršnjacima. Iako su nogometni treninzi danas unaprijed programirani i isplanirani, posebno za svaki uzrast, njihova središnja točka mora biti igra. Igra je najlakši način da se djeci usade vrijednosti poput upornosti, redovitosti i suradnje. Odgojno-obrazovni procesi najvažniji su dio svake škole nogometa jer autoritet trenera najčešće biva jači od autoriteta roditelja. I dok roditelji vide svoje dijete kao budući zvijezdu, trener mora biti taj koji će pažljivom selekcijom izdvojiti najbolje istovremeno zadržavajući stav kojim poručuje da se „zvijezde vide jedino u mraku“.

## 2. Zdravlje i sport

„Veza između sporta i zdravlja je uzajamna“ (Mataja, 2003). Geni su odgovorni za nasljedni program svakog živog bića. Vrhunski sportski uspjesi ponajprije su uvjetovani zdravljem pojedinca koji se odlučio za bavljenje nekom vrstom sportske aktivnosti. Za sportaša, zdravlje je temeljni uvjet bavljenja izabranom sportskom aktivnošću, dok je npr. za pisca ono nebitno za postizanje učinkovitosti.

Prema Mataji (2003), zdravlje je vrsta biološkog nasljeđa obaju roditelja i njihovih predaka. To znači da sportaše bavljenje sportom ne čini zdravima. Sportaši imaju dobar biološki materijal koji im omogućuje odgovarajuće prednosti u izlaganju različitim naporima koji su ključni za bavljenje sportom. Pomoću tjelesne aktivnosti aktivira se sustav odlučujući za pretvorbu energije potrebne za aktivnost svih stanica (Šnajder, 1997). Na biološki razvoj organizma u najvećoj mjeri djeluje tjelesna aktivnost. Upravo se zbog toga već u vrtićima treba poticati djecu na tjelesnu aktivnost jer ona osim što razvija kosti i živčani sustav, troši rezerve srčano-žilnog sustava i potiče hormone rasta. Posebna se pažnja treba posvetiti djeci između pete i dvanaeste godine života jer nerazvijenost kostiju pod velikim trenažnim opterećenjem može dovesti do iskrivljenosti istih.

Svaka tjelesna aktivnost mora sa sobom donositi određenu dozu zadovoljstva sportašu. Njome pojedinac kreira ili potvrđuje svoje unutarnje vrijednosti pa ukoliko izostane zadovoljstvo bavljenja tjelesnom aktivnošću, tada svaka tjelesna aktivnost postaje promašaj jer se odvija u inat zdravlju. Ljudi se najčešće uključuju u one sportove u kojima mogu biti uspješni, odnosno za one sportove gdje će se njihova predispozicija unaprijed iskazati, poput visine u košarci. Unaprijed utvrđena predispozicija ne garantira najvišu stvaralačku razinu u sportu. Svaka tjelesna aktivnost stvara pozitivne učinke na zdravlje, unutarnje zadovoljstvo kao i dostizanje najviše stvaralačke razine, no ukoliko se javi bilo kakva naznaka otpora kod pojedinca, potrebno je odmah prekinuti ili promijeniti tjelesnu aktivnost. Otpor je prvotno vidljiv u manjim naznakama, poput smanjenja volje, želja za prekidom tjelesne aktivnosti ili umora i ukoliko osoba ne poklekne pod tim naznakama, organizam će sam prisiliti pojedinca na potreban odmor. U tim se slučajevima javlja sekundarni otpor u vidu istegnuća ili pucanja mišića, uganuća ili prijeloma.

### **3. Specifičnosti rada s mladim dobnim skupinama**

Zrelost u djece ne ovisi o godinama života, kao što sposobnosti odraslih ne ovise o dobi. Razvoj sposobnosti ovisi o biološkom i kronološkom razvoju čovjeka koji su često neusklađeni, a prema Mataji (2003) daroviti se sportaš najlakše može uočiti među svojim vršnjacima. Biološki se razvoj može regulirati utjecajem okoline. U mladima se biološki razvoj najčešće ubrzava razvojem tehničkih sposobnosti, poput tehnike i taktike, za razliku od kronološkog razvoja koji se ne može regulirati. Mladi talenti su najčešće pri kraju biološkog razvoja, dok su kronološkim razvojem na istoj razini kao i njihovi vršnjaci. Biološkom i kronološkom razvoju često se dodaje i pedagoški utjecaj koji u velikoj mjeri djeluje na somatski živčani sustav.

#### **3.1. Biološki i kronološki razvoj**

Poseban segment biološkog razvoja jest proces puberteta. Talentirani nogometaši regrutiraju se do navršenih osam godina života (zaključno sa dvanaest godina života). Iako proces puberteta nije vremenski determiniran, događa se nakon regrutacije talenata. Djeca su u tom razdoblju zbunjena i nespretna jer intenzivan rast kostiju nije praćen paralelnim rastom mišića. Težina pubertetskog razvoja posebno je bitna kod nogometaša sa naljepnicom „talent“. Složena koordinacijska gibanja opteretit će dijete, posebice ako ne može kontrolirati zadano gibanje te u nekim slučajevima ostaviti i psihičke traume. Trener je u ovom razdoblju dužan prilagoditi vježbe djeci da ih ona mogu lakše kontrolirati te iskazati izuzetan pedagoški utjecaj kako bi se izbjeglo ismijavanje ili već navedene psihičke traume.

Razdoblje do puberteta karakterizira nerazvijenost kostiju pa je shodno tome, između pete i dvanaeste godine djetetova života potrebno voditi računa o pravilno doziranim treninzima. Ukoliko se dijete optereti, može doći do iskrivljenog rasta kostiju. Osim toga, statička se opterećenja trebaju svesti na minimum, a vježbe snage uz pomoć sprava u potpunosti izbjegavati. Nepotpuna razvijenost srčano-žilnog sustava kod statičkih opterećenja trpi pritisak mišića na žilni sustav.

#### 4. Darovitost

„Rodio se mali Maradona“ bio je naziv članka na internet portalu 24sata, 2009. godine kada je svjetski poznati nogometaš i trener, Diego Maradona, dobio unuka. Tada su se mediji koristili nazivom „nogometni geni“ jer je novorođenče bilo unuk „najvećeg ikad“ i sin napadača Atletica. „Nogometni geni“ u ovom slučaju podrazumijevaju darovitost koju bi Leonel Benjamin trebao naslijediti od djeda i oca. Naime, darovitost se, prije rođenja, ne može prepoznati biološkim značajkama i individualnim razvojem, nego se javlja samo u dijagnostičkim i prognostičkim nagađanjima. To znači da su prognoze medija bile usmjerene prema uzoru koji bi novorođenče trebalo slijediti, a ne prema njegovom fenotipu koji će utjecati na krajnji izbor djelatnosti kojom će se baviti. Definicija darovitosti temelji se na presjeku osobina ličnosti, kreativnosti i sposobnosti, tj. u tankoj liniji koja spaja osobine ličnosti, kreativnost i sposobnost.

Osobine ličnosti ne predstavljaju uvijek biološko nasljeđe roditelja, već izdvajaju pojedinca od ostatka njegova okruženja, prikazuju njegovu specifičnost. Na njih se može djelovati odgojem, socijalnim statusom, čak i kulturološkim nasljeđem.

Kreativnost ili stvaralaštvo nije dar koji se nasljeđuje, nego vještina koja se razvija kao i svaka druga – vježbom. Srž kreativnosti leži u mentalnom procesu koji prihvaća i spaja nove pojmove, realizira ideje i rješava probleme.

Sposobnosti se razvijaju od rođenja, a prve koje čovjek stječe su: intelektualne, senzorne i motoričke. Intelektualne su usmjerene na verbalno izražavanje, senzorne na audio – vizualne podražaje, dok motoričke sposobnosti obuhvaćaju prirodne oblike kretanja poput svladavanja prostora, svladavanja prepreka, otpora i manipuliranje objektima.

Prema navedenom, darovitost je kreativna sposobnost pojedinca koju je teško kopirati zbog specifičnosti osobina ličnosti svake osobe.



#### 4.1. Nasljedni program darovitosti

Čovjek ima 46 kromosoma, odnosno 23 para kromosoma. 23 kromosoma nasljeđuje od majke, dok drugih 23 nasljeđuje od oca. Kombinacija kromosoma majke i oca uvjetuje 50% šanse da se dijete odluči za sport kojim se bavilo (ili se bavi) jedan od roditelja. Sukladno tome, i darovitost se prenosi u istom stupnju vjerojatnosti po muškoj i ženskoj liniji. U knjizi „Život za sport i od sporta“, Mataja (2003), navodi istraživanje provedeno u SSSR-u. Na populaciji od 5000 sportaša ustanovljeno da je otprilike polovica naslijedila sposobnosti svojih roditelja. Njihove se sposobnosti nisu očitavale u istim sportovima, ali su se izrazile podjednakim (čak i iznadprosječnim) rezultatima.

Iako se urođenost pojedinih sposobnosti donedavno nije ozbiljno ispitivala, sve veća želja za pobjedom u sportu navela je znanstvenike na ispitivanje urođenosti i mogućnosti utjecaja na neke sposobnosti. Pistotnik (2003), koeficijent urođenosti označava kao  $h^2$ , a njegovu vrijednost označava u decimalnim brojevima manjima od jedan, odnosno, u postocima. Tako koeficijent urođenosti koordinacije iznosi  $h^2=0.80$ , odnosno 80%, što znači da se na snagu, kroz trenažni proces, može utjecati 20%. Također, navodi da se u tjelesnoj pripremi čovjeka najviše može utjecati na snagu i izdržljivost, dok se najmanje može utjecati na brzinu koja je genetski uvjetovana preko devedeset posto.

## 4.2. Formiranje nasljednog programa darovitosti

Genetika je biološka disciplina koja proučava proces nasljeđivanja i odgovara na pitanja građe, djelovanja i prenošenja nasljedne tvari - DNA. Deoksiribonukleinska kiselina (DNA), sastavni je dio kromosoma (gena) i o njoj ovise nasljedna svojstva (proteini). Djeluje na način da upravlja sintezom proteina, tj. upravlja sintezom nasljednih svojstava. Proteini koji izgrađuju organizam čine fenotip koji sadržava skup svih svojstava nekog organizma. Svojstva koja su određena fenotipom ne nasljeđuju se direktno, već se nasljeđuje uputa za izgradnju fenotipa što znači da je fenotip podložan utjecaju okoliša. Direktno se nasljeđuje genotip u jajnoj stanici prilikom oplodnje. Tada polovicu gena daje jajna stanica-majka, a polovicu gena spermij-otac.

U današnje se vrijeme genetika prepisuje svemu što se može usporediti sa potomcima, a koliko je značajna kod postizanja vrhunskih sportskih uspjeha ne može se sa sigurnošću utvrditi jer se sport donedavno nije ozbiljno proučavao.

Nasljedni se program formira zahvaljujući genima. Tako jedan gen može biti odgovoran za više svojstava, dok kombinacija više gena može prikazati samo jedno čovjekovo svojstvo. Geni imaju različito vrijeme iskazivanja, što znači da se neke čovjekove sposobnosti vide već u najranijoj dobi, dok druge zaostaju u razvoju. Osim toga, oni određuju granice unutar kojih okoliš može utjecati na fenotip, odnosno, fenotip djeluje na iskazivanje gena na način da upis u školu sporta može potaknuti ranije iskazivanje sposobnosti.

Biološki i kronološki razvoj često su neusklađeni, što također utječe na vrijeme iskazivanja pojedinih sposobnosti. Tako će se daroviti sportaš najlakše uočiti među vršnjacima jer se ističe nizom značajki koje ukazuju na kraj njegova biološkog razvoja.

### 4.3. Prognoziranje darovitosti

„Iako se darovitost ne može prepoznati putem bioloških značajki, ona se može prognozirati na temelju antropometrijskih, funkcionalnih, motivacijsko-emocionalnih i tehničkih dimenzija“ (Mataja, 2003). Temelj za prognoziranje darovitosti jest dijete sa navršene tri godine života.

Antropometrijska dimenzija usko je vezana uz genotip i njegovo nasljeđivanje jer obuhvaća morfološke značajke s kojima se može postići prednost u nekom sportu. Prognoziranje ovih dimenzija obavlja se na temelju sličnosti djeteta i roditelja te djeteta i njegovih predaka. Morfološke karakteristike sportaša ovise o sportu kojim se bave, ali najbolje rezultate postižu sportaši čija je građa tijela prilagođena zahtjevima određenog sporta. Sukladno „sportskim genima“ koje pojedinac nasljeđuje i koji uvjetuju njegovu visinu, građu, gipkost, okretnost i brzinu, odlučit će se za sportsku aktivnost u kojoj može iskoristiti najbolje od naslijeđenog.

Primjer naslijeđenih morfoloških karakteristika najčešće se javlja u baletu u Rusiji. Ruski balet je izuzetno popularan, a odricanja i oprtinuitetni troškovi koje snose balerine i baletani dostižu astronomske razmjere. Učenje baleta i baletnih koraka u Rusiji se prenosilo iz generacije u generaciju, no suvremen način života podrazumijeva samostalnost u izboru slobodnih aktivnosti. Unatoč samostalnosti koja je prisutna u cijelom svijetu, morfološke značajke koje se nasljeđuju u baletnim obiteljima uvjetuju bavljenje baletom ili srodnom umjetnošću poput glume ili mažoret plesa.

Funkcionalne dimenzije se ne mogu prepoznati poput visine i drugih antropometrijskih dimenzija, ali se očituju u prepoznavanju tjelesnih sposobnosti. Primjer funkcionalne dimenzije je plućni kapacitet. Njime se iskazuje sposobnost pravilna disanja kod sportaša.

Motivacijsko-emocionalna dimenzija vidljiva je u crtama ličnosti, tj. u oblicima ponašanja poput marljivosti, odlučnosti, borbenosti, upornosti...

„Tehničke sposobnosti prepoznatljive su kao automatizirana gibanja koja se obavljaju motoričkom memorijom kao posljedicom refleksnih mehanizama“ (Mataja, 2003).

#### **4.4. Prepoznavanje darovitosti**

Mjerila koja bi nam mogla identificirati pojedinca čije sposobnosti zadovoljavaju potrebe pojedinog sporta ne postoje, ali se pravilnim promatranjem mogu prepoznati. Temelj za prepoznavanje darovitosti opisan je u točki 4.2., odnosno, vodi se samim prognoziranjem darovitosti. Da bi darovitost bila prepoznata, sve četiri dimenzije prognoziranja darovitosti moraju biti usklađene.

Milanović (2009) izdvaja sedam pokazatelja darovitosti: tjelesna građa, motoričke sposobnosti, sportska tehnika, sportska taktika, motivacija, natjecateljski mentalitet i interes za sport. I dok se na tjelesnu građu i interes za sport ne može utjecati u tolikoj mjeri kao na ostale pokazatelje, pravilno usmjereni treninzi mogu nedostatke u nepromjenjivim pokazateljima prikazati kao prednosti u bavljenju izabranim sportom.

## 5. Selekcija

Prema Meiću (2010) potrebno je osam godina mašte, stvaralaštva, rada i strasti da bi jedan nogometaš početnik postigao vrhunske rezultate. Pravovremena i odgovarajuća selekcija, jednako kao i programirani trening, jedna je od najvažnijih mjera koje će osigurati vrhunske rezultate. Selekcija je sustavni proces odabira potencijalnih vrhunskih nogometaša čija se vjerojatnost uspjeha temelji na zadovoljavanju kriterija suvremene nogometne igre. U selekciji je potrebno usmjeriti pažnju na urodene, odnosno genetski uvjetovane sposobnosti jednako kao i na one na koje se može utjecati.

### 5.1. Dobne kategorije

Podjela u dobne kategorije omogućuje provođenje potrebnih mjerenja u nadmetanju koje pridonosi selekcioniranju talenata. Među vršnjacima, uvijek će do izražaja doći barem jedan mladi sportaš koji je zbog mjerljivih ili nemjerljivih kriterija bolji od drugih. U pravilu, mjerenje kvalitete bi trebalo početi u najstarijoj juniorskoj kategoriji i to pod uvjetom da se rezultati mjerenja mogu potvrditi na međunarodnoj razini. U Hrvatskoj se kvalitetni juniori najčešće vrednuju nastupima za seniorske uzraste. Sve ostale mlađe kategorije podliježu provjerama sportsko-tehničkih znanja.

U školi nogometa Nogometnog kluba „Slaven Belupo“, Koprivnica, igrači su podijeljeni u šest dobnih kategorija: predtakmičari (do osam godina), limači (od osam do deset godina), mlađi pioniri (od deset do dvanaest godina), stariji pioniri (od dvanaest do četrnaest godina), kadeti (od četrnaest do šesnaest godina) i juniori (od šesnaest do osamnaest godina). Navedenu je podjelu naveo sadašnji sportski direktor Nogometnog kluba, Omrčen-Čeko (2012).

Podjela na dobne kategorije u školama nogometa omogućuje izdvajanje obilježja koja su specifična za pojedinu kategoriju. Uočena se obilježja prilagođavaju trenažnim zadacima kako bi se postigao pravilan razvoj mladih igrača. Prema Omrčenu –Čeki (2012), igrači prolaze 5 razvojnih faza: privikavanje, usavršavanje, usvajanje, stabilizacija, automatizacija i kreacija. Kroz fazu privikavanja igrači razvijaju osjećaj za loptu, suigrača, teren i trenera. Ova se faza provodi kod predtakmičara. Razvoj preciznosti, koordinacije i pravilnosti postiže se kroz fazu usvajanja koja je predviđena

za uzrast limača. Mlađi i stariji pioniri kroz fazu usavršavanja razvijaju brzinu, snagu i izdržljivost, dok kadeti u fazi stabilizacije počinju učiti situacijsko djelovanje. Za najstariju kategoriju, juniore, predviđen je razvoj natjecateljskog djelovanja kroz fazu automatizacije i stabilizacije.

Natjecateljski sustav Republike Hrvatske među mlađim dobnim kategorijama omogućuje provjeru sportsko-tehničkih znanja, ali ne daje slobodu iskazivanja. Da bi se mladi sportaš iskazao, potrebno je da pristupi treninzima ili utakmicama seniorske momčadi jer samo će tako do izražaja doći njegova najvažnija osobina-stil igre.

## **5.2. Primarna selekcija**

Primarna selekcija temelj je buduće momčadi i kao takva obuhvaća najširu lepezu sposobnosti. Kod predtakmičara i limača kriteriji selekcije obuhvaćaju: smisao za igru, kinestetički osjećaj za loptu i brzinske kvalitete. Svi ovi kriteriji moraju biti zastupljeni u svakoj dobnj kategoriji, a kriteriji mlađih pionira obuhvaćaju i eksplozivnu snagu, koordiniranost i brzinu učenja tehnike. U kategoriji starijih pionira selekcija obuhvaća i razinu naučene tehnike kao i aerobnu izdržljivost, dok u kriterije selekcije kadeta i juniora ulaze specifična izdržljivost, primjena tehnike u igri, taktičke sposobnosti u igri i psihosocijalne osobine ličnosti.

## **5.3. Sekundarna selekcija**

Sekundarna selekcija ostavlja dojam nemilosrdnosti jer ne uzima u obzir želje, već isključivo sposobnosti. Cilj sekundarne selekcije jest dobiti relativnu kvalitetu pojedinog nogometaša i cijele momčadi kroz proces dijagnostike. U školi nogometa Nogometnog kluba „Slaven Belupo“, Koprivnica, dijagnostika se provodi sljedećim testovima: morfologija (težina, visina), fiziologija (frekvencija srca u mirovanju, maksimalna frekvencija srca, tlak u mirovanju), fleksibilnost (pretklon sjedeći, obostrana abdukcija), specifična izdržljivost i aerobni kapacitet (beep test, cooper 6 minuta). Najvažniji test sekundarne selekcije jest motorika. Ona obuhvaća eksplozivnu snagu (skok u dalj s mjesta), startnu brzinu (20 metara), brzinu (40 metara), frontalnu agilnost (9-3-6-3-9 metara) i frekvenciju pokreta (step prednji preko linije 15 sekundi).

#### **5.4. Faktori selekcije**

Selektivni procesi se razlikuju s obzirom na dobne kategorije, ali su istodobno jednaki zbog specifičnosti nogometne igre. Hodak i Botunac (2006), faktore koji se javljaju u selekciji svake dobne kategorije, dijele u tri osnovne kategorije: antropološke karakteristike, specifične sposobnosti i znanja i situacijska efikasnost i natjecateljski rezultat.

Antropološke karakteristike obuhvaćaju skup zdravstvenih, socioloških, kognitivnih, morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te omogućuju precizno planiranje i programiranje kinezioloških procesa.

Specifične motoričke sposobnosti, teorijska znanja i tehničko-taktičke karakteristike čine sposobnosti i znanja nogometaša koja su bitna za razumijevanje nogometa kao igre i postizanje konačnog cilja-pobjede.

Osnovni kriteriji selektivnog procesa saskani su od situacijske efikasnosti. Psihosocijalni kriteriji uvjetuju motivaciju i emocionalnu stabilnost, funkcionalnim se sposobnostima provjerava aerobni i anaerobni kapacitet, koordinacija i preciznost uz smisao za nogometnu igru potvrđuju maštovitost, kombinatoriku i vizualizaciju što dovodi do konačnog, natjecateljskog rezultata.

## 6. Nogomet kao igra

Iako je nogomet najbitnija sporedna stvar na svijetu, zarađuje ogromne količine novca, plijeni interes javnosti i puni tribine, često se zaboravlja cilj ove igre. U mlađim dobnim kategorijama on je usmjeren na razvoj suvremenog nogometaša, dok se u seniorskim kategorijama veže uz stvaralačku ljepotu nadigravanja protivnika, što u konačnici rezultira zgodicima, zadovoljstvom trenera, menadžera, kluba, javnosti i dakako, nogometaša.

Svaki se nogometaš želi iskazati na terenu, u najboljem svjetlu prikazati svoje tehničko-taktičke sposobnosti. Ukoliko njegova razina tehničko-taktičkog znanja nije na razini ostatka momčadi, trener mu daje zadatak koji mora, na bolji ili lošiji način, izvršiti. Tada dolazi do „puknuća“ u igri jer je najčešće taj dio terena slabiji i dopušta protivnicima da kroz tu „pukotinu“ razbiju obranu. Da ne bi došlo do takvog problema, trener, kao središnja figura svake momčadi, mora prilagoditi zadatak pojedincu kako bi njegove sposobnosti spriječile nastojanja protivničkog tima da dođu do zgoditka.

Iako su neke sposobnosti genetički uvjetovane i na njih se može u manjoj mjeri utjecati, proces treninga omogućuje postizanje kohezije između cijelog tima i nogometnog terena.



## **7. Trening**

Trening podrazumijeva proces rada kroz koji trener uočava sposobnosti svakog pojedinačnog nogometaša te sukladno njima utvrđuje zadatak kroz koji će se uočene sposobnosti iskazati na terenu. Transparentnost rada kroz utvrđene brojčane vrijednosti, poput broja treninga, serija rada, intenziteta i ponavljanja mora razvijati kvalitetu igrača. Suvremeni trening nije samo tehnološki proces napretka i razvijanja sposobnosti. Zahtjevi suvremenog treninga, odnosno trenera, obuhvaćaju i odgojno-obrazovnu, psihološku, biološku i sociološku funkciju.

Da bi pojedinac postizao dobre rezultate, dužan je svojevrijedno dolaziti na trening i obavljati sve zadaće koje se od njega očekuju.

### **7.1. Trening kao biofiziološki proces**

„Trening nije proces koji se može naučiti“ (Mataja, 2003), a promatra se kroz različite znanosti. Pedagogija vidi trening kao odgojno-obrazovni proces kojim se sustavno i planski rukovodi podizanje opće kulture mladog nogometaša. Psihologija je, s druge strane, usmjerena na podizanje samouvjerenosti kroz trening, na način da motiv „baviti se sportom“, postane motiv „biti bolji od drugih“. Odgađanje umora i podizanje funkcionalnih sposobnosti na najvišu razinu kroz produljeni rad, pogled je sa fiziološkog stajališta, dok se kroz biološki stav na trening gleda kao na uspostavljanje ravnoteže u organizmu kroz različite unutarnje i vanjske promjene. Sociološko stajalište o treningu bit će zadovoljeno ukoliko se stečena znanja iz trenažnog procesa primjene u uvjetima svakodnevnog života i rada.

## 7.2. Zadatci treninga

Sportski je napredak uvjetovan izborom metoda i primjenom vježbi kroz trenažni proces. Na tržištu postoji šarena lepeza različitih nogometnih priručnika koji na bolji ili lošiji način daju osnovne smjernice za rad sa mladim dobnim kategorijama. Ipak, svi se autori slažu u jednoj podjeli. Trening se mora sastojati od fizičkih priprema kojima se, kroz testove agilnosti, dobiva na okretnosti i gipkosti, zatim, svaki trening mora biti usmjeren na socijalnu adaptaciju kako bi mladi lakše podnosili neuspjehe i uspjehe, te od tehničkih i taktičkih priprema kojima se sjedinjuju motoričke i intelektualne sposobnosti.

U mlađih dobnih kategorija zadatci treninga moraju biti usmjereni na redovitost dolazaka na trening i na discipliniranost tijekom trenažnog procesa. Redovitost će potaknuti mlade da samosvjesno pristupe organizaciji vremena kroz dan, dok će discipliniranost olakšati postizanje trenerskog autoriteta. Sve dok je za mlade nogomet igra i dok joj se kao takvoj i pristupa, gotovo je nemoguće povući strogu granicu između discipliniranosti i zabave. Zbog toga trener postavlja pravila kojih su se dužni pridržavati svi članovi ekipe.

Kroz trening se uči nesebičnosti u dodavanju lopte, suradnji i asistencijama kod izvođenja nekih zahtjevnijih elemenata. Ovi elementi izgrađuju socijalizaciju i postižu kvalitetu unutar ekipe.

Mlade se nogometaše mora naučiti da u treningu sudjeluju kao aktivni subjekti jer će na taj način sami pridonijeti svom stvaralaštvu i razvoju.

Omrčen – Čeko (2012) navodi sljedećih 9 zadataka treninga:

- „ - Formirati i usavršiti specifične sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura kretanja koje čine tehniku nogometa
- Formirati i usavršiti specifične sposobnosti i znanja za izvođenje tipičnih struktura situacija koje su sastavni dio taktike nogometa
- Razvijati i stabilizirati primarne i specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti, koje čine kondicijsku pripremljenost nogometaša
- Podizanje razine efikasnosti mentalno-kognitivnih sposobnosti specifičnih i svojstvenih nogometnoj igri

- Stvarati ozračje pozitivnog vrednovanja sustava i motivacije nogometaša
- Poboľšati zdravstveni status nogometaša
- Razvijati i održavati pozitivne osobine ličnosti u skladu s karakterom nogometne igre
- Pozitivno utjecati treningom i natjecanjem na odgoj nogometaša, posebno u najmlađim uzrastima
- Podizati sposobnosti adaptacije, jer se nogometni trening odvija u većim i manjim skupinama“

Svaki trener ili voditelj škole nogometa bira način na koji će raditi njegova ekipa. Da li će se trener služiti unaprijed pripremljenom literaturom nekog drugog trenera ili će djelovati prema „osjećaju“ ovisi o njemu, ali konačan rezultat mora biti mladi socijaliziran igrač.

### 7.3. Pedagoški utjecaji

Trening je odgojno-obrazovni proces kojim se usađuju karakteristike poput upornosti, redovitosti, nesebičnosti, discipliniranosti i suradnje. Dobar trener strpljivošću potiče razvoj navedenih karakteristika te prepoznaje psihičko stanje svoje momčadi, a u radu s mladim dobnim skupinama „spušta se na dječju razinu“. To ne radi da bi se igrao kao dijete, već kako bi shvatio njihov način razmišljanja i njihovu psihu. Povjerenje i prisnost između suigrača uvjetuje upravo trener kao središnja figura svake momčadi. Iako mu ta metafora daje određeni autoritet, u zahtjevima prema mladima ne smije zauzimati profesionalan stav. Djeca se prema sportu odnose kao prema igri i zabavi, sportu pristupaju sa srcem, a ne razumom. Upravo te crte emocionalnosti dužan je prepoznati svaki trener i sukladno tome, pravilno ih usmjeriti. Dječji je svijet upravo onakav kakvim ga vide pa i trening mora biti postavljen na takvim temeljima. S prelaskom djece na predmetnu nastavu u petom razredu osnovne škole, potrebno je zadatke prilagoditi uzrastu. U toj dobi djeca traže provjeru i potvrdu svojih sposobnosti. Provjera se mora temeljiti na pravilnom sportskom usmjerenju, određivanju najpovoljnijeg mjesta u momčadi, dok se kroz potvrdu i pohvalu pedagoški intervenira i daje poticaj za napredak već posjedovanih sposobnosti.

Tijekom održavanja Prvog svjetskog prvenstva u plivanju, 1973. godine u Beogradu, Željko Mataja (tadašnji novinar časopisa „Sportska praksa“) je svjetski poznatim trenerima, Peteru Delandu i Jamesu Consilamanu, postavio pitanje o odgojnim zahtjevima (objavljeno u časopisu „Sportska praksa“, 1973). Pitanje je glasilo: „Kako rješavate nesporazume do kojih dolazite u procesu suradnje s vašim sportašima? Na primjer, ako se sportaš ponaša kao zvijezda? Ako ne ispunjava zahtjeve treninga itd.?“

Peter Deland je odgovorio: „To je pitanje odgoja i mentaliteta sportaša. Da bi se tako nešto eliminiralo kao mogućnost, mora se postaviti zahtjev u samom početku. Jedan od tih zahtjeva da sportaši treniraju pod istim uvjetima, bez obzira na rezultate koje postižu. Sportašu se mora 'usaditi' duh kolektiva i želja da se žrtvuje za svoju momčad. Svoj uspjeh mora shvatiti kao uspjeh cijele momčadi. U tom je smislu najvažnije govoriti 'mi', a ne 'ja'. Sportaše valja učiti da nekome pripadaju.“

James Counsilman je odgovorio sljedeće: „Ne očekujem od sportaša, niti od bilo koga drugog, da poštuje ono što ne razumije. Zato sportaše moramo odgajati i obrazovati, ali

ne na zahtjevima suviše oštih pravila. Tako na primjer, ako želim da neki dječak ne puši, ja mu pušenje ne branim, već mu pokazujem rendgenske snimke pluća pušača i nepušača. Ako je dijete razumno, ono će to shvatiti, a ako nije, ona su naša nastojanja uzaludna. U sportu se to pokazalo kao pravilo, ali ne mora važiti u svim situacijama. U slučaju nekakvog spora između trenera i sportaša, to pripisujem uzajamnom nepoznavanju ili nepovjerenju. Nemojte nikada reći: 'moraš', već uvijek objasnite zbog čega je 'to' potrebno i, po mogućnosti tome dajte znanstvenu osnovu. Izbjegavajte grub autoritet. Ukoliko se netko usprotivi, vi hladno upitajte za razlog. Pustite dječaka da objasni, jer on isto tako može biti u pravu i vi možete od njega naučiti. Mora se biti otvoren; nisam pristalica slijepog pokoravanja. Znači, u treningu 'moraš' ostaje prošlost. To je način u postavljanju i provođenju zahtjeva treninga. Uvjeren sam da samo nezrela i nesigurna osoba pribjegava autoritetu sile.“

Upravo otvorenost i uzajamno učenje između trenera i igrača daje sportašima svjesnost o procesu njihova usavršavanja kroz sport. Ukoliko sportaš svjesno sudjeluje u tom procesu, konačan rezultat možda neće biti sportski uspjeh, ali će u svakom slučaju biti uspješno odgojena i zrela osoba.

#### **7.4. Trener u igri**

Trener je središnja figura svake momčadi te je dužan vladati svakom situacijom. On je dobar psiholog koji ima sposobnost da uspostavi povjerenje i prisnost i točno prosudi sportaševu narav. Jačina njegova autoriteta jednaka je u svakoj prigodi.

Hodak i Botunac (2006) navode tri vrste trenera u mlađim dobnim kategorijama: trener učitelj, trener natjecatelj i trener specijalist. Trener učitelj naglasak igre stavlja na proces učenja. Počinjene pogreške se uočavaju, analiziraju i suzbijaju treningom, čime se stvara igrač, a ne rezultat. Za razliku od trenera učitelja, treneri natjecatelji u igri naglasak stavljaju na konačni rezultat. Trener specijalist usmjeren je na specijalističko područje rada (kondicija, tehnika, taktika, agilnost).

Prema Omrčenu – Čeki (2012), dobar trener mora povezati obuku sa osnovnim komponentama uspjeha u nogometu. Na taj način trener povezuje tehniku sa kvalitetom izvedbe, taktiku sa razumijevanjem igre, kondiciju sa intenzitetom igre i psihosocijalnu pripremu sa natjecateljskim karakterom. Pravilno izvođenje elemenata nogometne igre pri maksimalnoj brzini (tehnika) pokazat će nogometaševu kvalitetu izvedbe. Ponavljanje velikog broja istih situacija na treningu (taktika) olakšati će razumijevanje nogometne igre. Intenzitet treninga mora biti jednak intenzitetu utakmice da ne bi došlo do pada izdržljivosti u „minutama koje život znače“ (kondicija). Želja za pobjedom mora biti usađena u svakog pojedinca kako bi zajedničkim snagama postigli komplementarnost.

## 8. Kontrole

Nogometni tim osim igrača i trenera, čine i fizioterapeut, liječnik i psiholog. Njihova tolerancija i stručnost omogućit će kreativan i kvalitetan rad djece u školi nogometa. Nogomet je igra koja napreduje, pa je sukladno tome potrebno imati profesionalan kadar koji će provoditi kontrole nad igračima kako bi se došlo do novih spoznaja u njihovu napretku. Fizioterapeut je osoba koja realizira program prevencije ozljeda, dok liječnik pomaže u zdravstvenoj kontroli igrača. Psiholog se brine o zajedništvu tima ukoliko dođe do neslaganja između trenera i igrača. Stoga možemo izdvojiti tri osnovne vrste kontrole koje prate trenažni proces svakog nogometaša:

- a) Zdravstvena kontrola
- b) Psihološka kontrola
- c) Trenerska kontrola

Nogomet je najpopularniji sport u svijetu gdje učestalost ozljeda iznosi: „6 - 9 ozljeda na 1 000 sati treninga / utakmice“ (Meić, 2010). Zdravstvena je kontrola vezana uz sistematski pregled i periodične liječničke preglede kojima se ustanovljuje opće zdravstveno stanje igrača. Nju provodi medicinsko osoblje u suradnji s trenerom, fizioterapeutom, igračima i psihologom.

Sasvim je normalno da s vremenom dođe do konfliktnih situacija između igrača ili igrača i trenera. Zalaganje i autoritet trenera ne može uvijek utjecati na psihičku reakciju igrača koji je pod pritiskom obitelji, kluba, javnosti i drugih. Psihička su reagiranja nepredvidiva pa se psihološka kontrola ne može unaprijed odrediti. Ukoliko se pojavi konfliktna situacija na koju trener ne može utjecati, zadatak psihologa jest da pronađe uzrok neprimjerenog reagiranja pojedinca.

Trenerska se kontrola naziva i pedagoškom kontrolom te je ona najpouzdaniji izvor informacija o nekoj momčadi. Zdravstvena i psihološka kontrola, bez trenerske kontrole ne mogu dati pravu sliku o sportašu i njegovoj treniranosti. Na početku svake sezone trener utvrđuje početni status i očekivani rezultat na kraju sezone, čime dodatno potpomaže utvrđivanju i organiziranju opsega ostalih dviju kontrola.

## **9. Pripreme**

Pripreme podrazumijevaju proces treninga kojim se povećava tjelesna snaga i usavršavaju tehnički učinci. One moraju sadržavati cilj koji se njima želi dostići kako bi nogometaši u trenajno vrijeme imali maksimalne rezultate. Najbolji rezultati priprema vidljivi su ukoliko se podijele na segmente: fizičke, tehničke, taktičke, psihičke i socijalno-adaptacijske.

### **9.1. Tjelesna priprema momčadi**

Tjelesna priprema momčadi podrazumijeva proces postizanja sportske forme, a Meić (2010) taj proces dijeli u tri razvojne faze: faza ulaska u sportsku formu, faza stabilizacije i održavanja sportske forme i faza privremenog opadanja sportske forme. Ukoliko je u nogometaša sportska forma optimalna, njegova će natjecateljska aktivnost biti uspješna.

Proces tjelesnih priprema sastoji se od dva dijela: opće i specifične tjelesne pripreme (Mataja, 2003). Opće tjelesne pripreme podrazumijevaju rad u komadu i temelj su specifičnim pripremanama. Specijalizacija tjelesnih sposobnosti postiže se specifičnim pripremanama, poput poboljšanja snage, izdržljivosti, gipkosti...

Fizički, dakle, kondicijski nepripremljen igrač remeti automatizirana gibanja cijele momčadi i brzo se umara. Trener je dužan u momčad postaviti samo dobro pripremljene igrače i na vrijeme zamijeniti umorne igrače. U radu s mlađim dobnim kategorijama ovo pravilo ne vrijedi uvijek. Naime, bitno je da svako dijete u ekipi dobije barem deset minuta igre kako bi se osjećao dijelom momčadi. Osim osjećaja pripadnosti momčadi, kod djeteta će se probuditi i osjećaj povezanosti sa klubom pa ukoliko dijete neće biti vrhunski nogometaš, zasigurno će podržavati klub i postati stalan gledatelj utakmica.



## 9.2. Psihičke pripreme

Psihološke pripreme su važan dio pedagoškog utjecaja kojima se sportaša uči samostalnosti u radu, razvijanju osjećaja za samovrednovanje postignutog rezultata i potiče ga se na stvaralaštvo, razvijanje vlastitog stila igre.

Samostalnost u radu podrazumijeva samostalno savladavanje programskog sadržaja treninga. Njome se, paralelno, postiže i samostalnost u igri, od biranja varijanti, rješavanja situacijskih problema ili predviđanja toka igre. Kod starijih nogometaša samostalnost u radu se manifestira na vođenje brige, neovisno o treneru, o kondiciji, organizaciji života i treninga te o režimu prehrane.

Samovrednovanjem učinka nogometaša se uči da sam percipira postignuti rezultat kroz proces priprema ili treninga. Ukoliko se usuglasi osobna procjena nogometaša sa postignutim rezultatima mjerenje, tada se govori o pouzdanom pokazatelju dobre treniranosti.

Kroz psihičke se pripreme mijenjaju motivi igrača, npr. ukoliko igrač ima motiv „baviti se nogometom“, taj je motiv kroz psihičke pripreme potrebno transformirati u motiv „biti bolji od drugih u nogometu“.

### 9.3. Htjeti, moći i znati

Motiv je pokretač svih naših nastojanja za duševnim i tjelesnim stvaranjem. U sportskom se treningu ne postavljaju primarni motivi, već se traže, postavljaju i ispunjavaju aktualni motivi. Trener kao središnja figura svake momčadi mora pronaći način motiviranja momčadi kako bi poticao aktualni motiv. Širina trenerova djelovanja neiscrpna je, baš kao i način sportaševa reagiranja. Izuzetno je bitno da trener upozna svakog nogometaša pojedino kako bi mogao upoznati i usmjerenje kojem naginje. Na taj se način lakše predviđa sportaševo reagiranje i sprečavaju moguće posljedice.

Ante Kostelić uspio je sa svojom djecom ostvariti cilj sportaša koji nemaju premca na svijetu. Janica je osvojila Veliki kristalni globus i četiri olimpijske medalje, a Ivica Mali kristalni globus. Njihov otac i trener pritom je rekao: „Nisam uvijek znao što valja raditi, ali uvijek sam znao što ne smijem raditi.“

Visoka sportska specijalizacija čini sportaše osjetljivima, napetima poput strune. Jedna kriva riječ može dovesti do izljeva spontanih emocija koje se često svrstavaju pod nedostatke odgojnih mjerila. Zapravo je najčešće riječ o vrsti opuštanja, poput suza nakon postignutog uspjeha. Zovemo ih radosnicama, dok su one rezultat popuštanja živaca. Upravo je zbog toga izuzetno bitna trenerova uloga, kako bi na vrijeme upotrijebio „magičnu riječ“ koja će razbiti strah i napetost.

„Trener je uspio u svojim nastojanjima kad je putem pedagoških utjecaja samostalnosti u radu formirao sportaševo- „htjeti“, kad je samovrednovanjem učinka formirao sportaševo- „moći“ i kada je razvijanjem stvaralačkih sposobnosti formirao sportaševo- „znati“.“ (Mataja, 2003).

#### 9.4. Komponiranje momčadi

Prema V. Zaciorskom (1975) za komponiranje momčadi potrebno je uskladiti tri elementa: tehnički, funkcionalni i psiho-socijalni.

Tehnička razina mora biti približna među svim nogometašima jedne momčadi, odnosno, momčad mora pokazivati tehničku sukladnost. Ona omogućava sporazumijevanje igrača u igri i predviđa buduće situacije sa ili bez lopte.

Psihosocijalna sukladnost podrazumijeva vođenje momčadi mimo trenera. Vođa ne mora nužno biti kapetan, najbolji ili najstariji igrač, već osoba koja će podići moral i djelovati kao oslonac cijeloj momčadi. On je sposoban mobilizirati igrače i rješavati nepredviđene situacije. Malo je poznato da u jednoj momčadi može biti nekoliko vođa. Dobro je ako su oni kompatibilni, ako surađuju, ali češće dolazi do rata između njih. U takvim trenucima treneru neće pomoći nikakve uigrane akcije i namještene situacije. Trener je tada dužan prisiliti momčad da izabere jednu osobu kao vođu.

Socijalna adaptacija usmjerena je na odgoj, odnosno, kontrolu naravi. Uvijek će biti nogometaša koji su iz obiteljskog doma došli sa usađenim bontonom, a od trenera će tražiti samo sportsku poduku. Nažalost, još uvijek je više onih koji od trenera traže i odgojne mjere kako bi izgradili osobni integritet. „Prosječno dijete sedam sati gleda televiziju, a s tatom provodi pet minuta.“ (Hodak i Botunac, 2006).

## **10. Rana sportska specijalizacija**

Rana sportska specijalizacija podrazumijeva upis djeteta u sportsku školu kojom se želi to isto dijete sportski usmjeriti.

Iskustva su pokazala da je rana sportska specijalizacija samo pretpostavka za izazivanje darovitosti. Naime, rana sportska specijalizacija potiče bolji razvitak tehničkih i taktičkih sposobnosti, ali ne uvjetuje razvoj vrhunskog sportaša.

„U svakom trenutku treba misliti koliko traje radni dan djeteta sportaša“ (Houdak i Botunac, 2006). Tijekom određivanja dnevnog rasporeda i usklađivanja treninga sa školskim obavezama, prvo je potrebno u obzir uzeti djetetov odmor. Tijekom dana, dijete mora imati 11 sati odmora, od čega 9 sati ulazi u spavanje. Za učenje i školske obveze potrebno je izdvojiti 7 sati dnevno, dok prehrana oduzima još jedan dodatni sat. Odlazak i povratak sa treninga traju 2 sata i na kraju za trening ostaje 2 sata. Hoće li dijete biti u stanju izdržati ovaj ritam ovisi o roditeljima i njihovim obvezama jer rana sportska specijalizacija neće davati rezultate ukoliko roditelji ne podržavaju dijete.

## **11. Zaštita sportaša od vanjskih utjecaja**

Prema Mataji (2003), bavljenje sportom ima intenzivne izazove koji pridonose: široj komunikaciji s ljudima, poboljšanju financijskih i materijalnih mogućnosti, postizanju poštovanja okoline i višem stupanj samopouzdanja. Različite osobine ličnosti će drugačije reagirati u doticaju sa nekim od navedenih izazova. Mataja (2003) smatra da je samo odgoj kontrola kojom čovjek može kontrolirati svoju narav ukoliko dođe u doticaj sa nekim od izazova bavljenja sportom.

Okruženje sportaša mora biti zdravo i slobodno. Nažalost, ono nije takvo jer uspješni sportaši najčešće postaju „javna svojina“. Negativan utjecaj javnosti jest sadržan u tome da ona misli da zna, ali ustvari zna jako malo. Javnost od sportaša očekuje samo uspjeh i svoje frustracije najčešće liječi nad njima za vrijeme utakmice. Neprestano vikanje, omalovažavanje i dobacivanje negativno djeluje na psihu svih nogometaša, ne samo mladih. Pri tome je bitno da trener i najbliži suradnici budu uvijek spremni kako bi svojim pozitivnim komentarima podigli motivaciju sportaša. Žalosna je činjenica da se roditelji najčešće identificiraju sa uspjesima svoje djece pa kod jednog krivog poteza ne reagiraju primjereno svojoj dobi. U takvim slučajevima trener mora biti spreman da i roditelje uči da cilj nogometa kod mladih nije pobjeda, već sudjelovanje, razvitak tehničkih, taktičkih i kondicijskih sposobnosti.

„Trener i sportaš uspjeti su ako se uspjesi podnose skromno i kad neuspjesi mobiliziraju na aktivnost iz koje će se rađati spoznaja o osobnoj vrijednosti.“ (Mataja, 2003)

## 12. Zaključak

Godišnje školi nogometa pristupa oko tridesetak djece. Samo će nekolicina njih kroz proces sustavnog stvaranja igrača i školovanja jednog dana zaigrati za prvu momčad. Pravilna identifikacija koja se temelji na genetički uvjetovanim komponentama, na koje se ne može utjecati, već će u samom početku ukazati na bolje pojedince. Selekcija kroz dobne kategorije potvrditi će početnu identifikaciju i stvoriti suvremenog nogometaša.

Rad s mlađim dobnim kategorijama u svakom sportu, a posebno u nogometu, najviše zalaganja traži od strane trenera. Sa svakim novim godištem trener se upoznaje sa novim mladim ljudima koji se međusobno razlikuju. Pravilno programiran sustav selekcije omogućuje mu da na najefikasniji način izdvoji darovite nogometaše čijem se napretku posvećuje više pažnje, a s druge strane ne smije zanemariti ni one povučenije i slabije koji žele, trude se i naučit će. Ponekada se upravo u povučenijim i slabijim dječacima kriju najbolji nogometaši. Kao što svaki „zakon ima rupu“, tako početna identifikacija ne uvjetuje stvaranje suvremenog nogometaša. U svojim je početničkim danima, Luka Modrić, bio opisan kao: „žgoljav“, malen, sa nedovoljnom robusnošću, a danas je svjetski poznat nogometaš Real Madrida.

Vrhunskim se sportašem ne rađa, njime se postaje. Genetičke predispozicije uvelike pomažu u postizanju tog cilja, no okruženje trenera, obitelji i zdravo ozračje kluba u kojem se trenira stvaraju krajnji rezultat – vrhunskog sportaša. Upravo se zbog toga sportaši uvijek zahvaljuju trenerima koji su ih vodili kroz rad u mlađim dobnim skupinama i obitelji koja im je pružala potrebnu podršku.

### 13. Popis literature

1. Hodak, Z.; Botunac, R (2006). Uvod u suvremeni nogomet. Zagreb, REPROCOLOR
2. Mataja, Ž. (2003). Život za sport i od sporta. Zagreb, Nakladni zavod Matice hrvatske
3. Meić., D. (2010). Osnovne smjernice za rad u školama nogometa. Virovitica, Vlastita naklada
4. Milanović, D. (2009). Teorija i metodika treninga. Zagreb, Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
5. Omrčen-Čeko, J. (2012). Programi obuke škole nogometa NK „SLAVEN BELUPO“ 2013.-2020.
6. Pistotnik B. (2003). Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
7. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
8. Zaciorski, V. (1975). Selekcija u sportu i metode istraživanja sportskog kretanja, Zagreb, SFK Hrvatske za internu upotrebu