

Kristijan Slačanac
Marijan Tukerić

PRIMJENA NOGOTENISA U TRENINGU NOGOMETAŠA

1. UVOD

Napredak nogometne igre, kao i nove metode rada u načinu treniranja, pridonijele su svestranom razvoju organizma nogometaša, koji danas poprimaju karakteristike univerzalnih sportaša (Sporiš i sur., 2010). Paralelno s razvojem nogometa (brzine i dinamike nogometne igre te tehničko-taktičkih zahtjeva) rasla je važnost kondicijskog treninga (Mihačić i sur., 2003). Fizička priprema ključni je element za uspjeh u nogometu jer bez kondicijske pripreme igrači ne mogu biti uspješni u igri (Sporiš i sur. 2010 prema Wang, 1995). Dakako potrebno je spomenuti da sama kondicijska priprema bez zadovoljavajuće tehničke i tehničko-taktičke pripremljenosti nogometaša nema smisla.

Nogomet od manjih uzrasnih kategorija pa sve do seniora zahtijeva sve više odricanja i uloženg truda da bi se došlo do uspjeha. Zato u suvremenoj kondicijskoj i tehničko-taktičkoj pripremi treneri koriste sve više različitih metoda primjenjujući tehnike ili kondicijsku pripremu iz različitih sportova kao što su hrvanje, dizanje, utega, gimnastika, atletika itd. Nogotenis u nogometnom treningu postaje sve više zastupljen u svim uzrasnim kategorijama, a primjenjuje se kao sredstvo za poboljšanje nogometne tehnike, razvoj i poboljšanje određenih motoričkih sposobnosti važnih za uspjeh u nogometu te kao sredstvo relaksacije i podizanja radne atmosfere. Zbog nedostatka literature o primjeni nogotenisu u nogometnom treningu, u ovom radu bit će opisana i prikazana primjena nogotenisu u razvoju nekih motoričkih sposobnosti nogometaša.

2. KARAKTERISTIKE NOGOTENISA

Nogotenis je sport koji je nastao spajanjem nogometa i tenisa, a karakterizira ga naizmjenično prebacivanje lopte preko mreže visine 110 cm, pri čemu su napad i obrana osnovni taktički principi. Natjecanja u nogotenisu odvijaju se pojedinačno, u parovima i u trojkama. Igra se odvija na igralištu dimenzija 8,20 x 12,80 metara za pojedinačno natjecanje i natjecanje parova, dok je za natjecanje trojki: 8,20 metara (maksimalno 9 metara) x 18,00 metara. Igra započinje udarcem nogom iz prostora izvan igrališta iza osnovne linije. Lopka nakon servisa mora prijeći mrežu i pasti u protivničko polje. Maksimalan broj doticaja lopte koje igrači mogu učiniti za

pojedinačnu igru je dva (2) dodira dok je u igri parova dozvoljeno tri (3) dodira lopte, naizmjenično. Igrač može taknuti loptu svim dijelovima tijela, osim dlanovima i rukama. Igrač ne smije uzastopno dotaknuti loptu dva puta, osim u pojedinačnoj igri. Najmanji broj dodira lopte prije nego lopta prijeđe mrežu je jedan (1) osim kod prijema servisa. Početak bavljenja nogotenisom ranije je nego u drugim sportovima. Kondicijska priprema mladih nogotenisaca prije svega služi kao prevencija ozljeda i kao izgradnja temelja koji neće biti odmah vidljiv u igri, ali će u budućnosti omogućiti nesmetan svestrani razvoj mladog nogotenisaca.

3. PRIMJENA VJEŽBI NOGOTENISA U TRENINGU NOGOMETAŠA

Nogotenis kao sport izuzetno je zabavan i jednostavan s minimalnim zahtjevima za organizaciju. Kao takav omogućuje višestrani i psihofizički razvoj mladih nogometaša kroz različite modificirane igre nogotenis, također pobuđuje komunikaciju i međusobnu suradnju te povjerenje među igračima. Primjenom nogotenis dolazi do lakše socijalizacije među grupama što je izuzetno važno u mlađim uzrasnim kategorijama (Tukerić, 2012).

Primjenom elemenata nogotenis u treningu nogometaša, moguće je usavršiti tehniku izvođenja udarca što uvelike doprinosi boljem kretanju sa i bez nogometne lopte, primanje lopte i pregled igre, što je i glavni zadatak nogometne igre. Također važno je naglasiti da je moguće poboljšati agilnost, koordinaciju, fleksibilnost i ostale motoričke sposobnosti. Vježbe takvog tipa izuzetno su zanimljive svim uzrasnim kategorijama. Osim vježbi bazičnog karaktera primjenjuju se i vježbe specifičnog karaktera te elementarne i štafetne igre za razvoj i poboljšanje određenih motoričkih sposobnosti. Ukoliko se analizira primjena nogotenis u kondicijskom treningu nogometa, vrlo je važno naglasiti da se kao takav može koristiti u svim dijelovima treninga. U uvodnom dijelu treninga primjenjuje se kao sredstvo za zagrijavanje cijelog lokomotornog sustava, dok se u pripremnom i glavnom dijelu treninga koristi kao dopunski zadatak. U završnom dijelu treninga nogotenis se koristi kao sredstvo za relaksaciju i smanjenje stresa (Tukerić, 2012). Za realizaciju sadržaja nogotenis nije potrebno mnogo materijalnih uvjeta što se prvenstveno odnosi na različite podloge i terete (trava, zemlja, beton, itd.) na kojima je moguća primjena sadržaja nogotenis. Od sredstava i pomagala za primjenu potrebna je nogometna lopta, mreža ili bilo kakva prepreka koja simulira mrežu. U daljnjem dijelu ovog rada bit će slikovno prikazano i opisano nekoliko vježbi nogotenis koje se primjenjuju u kondicijskoj pripremi nogometaša s ciljem poboljšanja motoričkih sposobnosti.

VJEŽBA: „BLOK NA MREŽI“



Slika 1. Blok na mreži.

OPIS VJEŽBE: Igrač stoji na udaljenosti na 0,5 metara od mreže u osnovnom raskoračnom stavu. Igrač mora nogom izvršiti dodir lopte u zraku iznad mreže (slika 1). Modifikacija ove vježbe je da trener stoji na drugoj strani terena s loptom u rukama koju drži ispred tijela, a igrač mora nogom dotaknuti ili izvršiti udarac nogom tako da izbije loptu treneru iz ruke bez da dodirne mrežu. Trener sam određuje na kojoj će visini držati loptu u ovisnosti o sposobnostima nogometaša. Također se vježba može izvoditi na način da trener podbacuje loptu.

CILJ VJEŽBE: primjenom ove vježbe utječe se na razvoj fleksibilnosti te koordinaciju u prostoru.

VJEŽBA: „SMEČ“

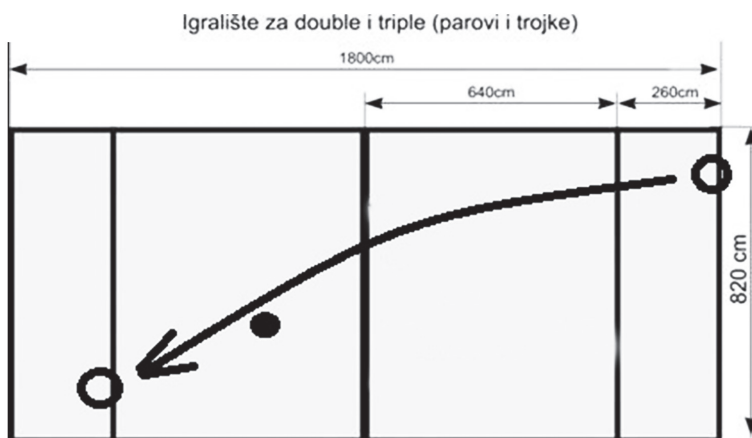


Slika 2. Trčanje s promjenom smjera.

OPIS VJEŽBE: Trener i igrač stoje paralelno jedan drugome na udaljenosti od 2 do 5 metara. Trener izvodi podbacivanje lopte rukom ili nogom prema igraču. Upućena lopta leti prema igraču u obliku parabole na udaljenosti od 0,5 metara od igrača u visini njegove glave. Igrač u trenutku dolaska lopte prema njemu mora pravilno odrediti trenutak kada će loptu udariti volej udarcem unutarnjom stranom ili sredinom hrpta stopala ovisno o zahtjevima (slika 2). Također, vježba se može izvoditi i u paru s drugim igračima.

CILJ VJEŽBE: razviti koordinaciju, fleksibilnost i osjećaj za prostor

VJEŽBA: „SERVIS S OSNOVNE LINIJE“



Prikaz 3. Servis s osnovne linije.

OPIS VJEŽBE: Igrači su raspoređeni u parovima na način da je svaki od para na suprotnoj strani terena. Zadatak jednog od para je da pravilnom tehnikom servisa nogom pogodi servisno polje ovisno koje smo postavili kao zadano. Zadatak igrača na suprotnoj strani je da pokuša primiti loptu, a da mu ne izmakne kontroli. Nakon toga igrači zamijene strane i slijedi isti zadatak uz moguće modifikacije trenera (slika 3).

CILJ VJEŽBE: primjenom vježbe servisa s osnovne linije moguće je razviti koordinaciju, poboljšati nogometnu tehniku i preciznost.

IGRA: „KAMIČAK“



Slika 4. „Kamčak“

OPIS IGRE: Igrači su raspoređeni na terenu tako da svaki igrač ima svoj dio terena (polje za servis). U ovom slučaju četiri (4) polja znači četiri (4) igrača. Igrač koji izvodi servis može servirati u bilo koji protivnički teren. Lopta se sredinom hrpta stopala umjerenom snagom prebacuje u protivnički teren. Igrač koji prima loptu ima neograničeni broj dodira prilikom tehniciranja. Loptu mora prebaciti u protivnički dio terena nogom, prsima ili glavom. Igrač loptu ne smije spustiti u protivnički teren amortizirajući loptu sredinom hrpta stopala, nego lopta mora odskočiti od podloge. Broj dodira lopte s podlogom ograničen je na jedan dodir lopte od podlogu, a u slučaju da lopta dodirne podlogu dva puta protivnik osvaja bod (slika 4).

Prije početka igre, svaki igrač ima 15 bodova. Svakim izgubljenim pogreškom u igri, igrač budi po jedan (1) bod. Igrač koji je izgubio bod izvodi početni udarac (servis). Onaj igrač koji prvi ostane bez bodova više ne sudjeluje u igri sve dok igra ne dobije pobjednika.

CILJ IGRE: razvoj natjecateljskog duha, poboljšanje situacijskih uvjeta, osamostaljenje u igri, razvoj sigurnosti, preuzimanje odgovornosti u igri te razvoj koordinacije u prostoru i agilnosti.

4. ZAKLJUČAK

U svrhu razvoja i poboljšanja kondicijske pripreme nogometaša primjenom nogotenisu koriste se različite igre, bazične i specifične vježbe te vježbanje u parovima. Analizom različitih znanstvenih radova utvrđeno je da u nogometu dominiraju različite kretne strukture kao što su hodanje, kaskanje, trčanje, sprintanje, bočna kretanja, hodanja natraške, kaskanje natraške, kretanje sa loptom i bez lopte te različiti dueli. U suvremenoj pripremi nogometaša, treneri koriste sve više različitih

metoda koristeći tehnike ili kondicijsku pripremu iz različitih sportova kao što su hrvanje, dizanje, utega, gimnastika, atletika i nogotenis.

Kondicijska priprema mladih nogotenisšača prije svega služi kao prevencija ozljeda i kao izgradnja temelja koji neće biti odmah vidljiv u igri, ali će u budućnosti omogućiti nesmetan razvoj mladog nogotenisšača. Osim preventivnih razloga, kondicijska priprema nogotenisšača služi i kao sredstvo za razvoj i poboljšanje određenih motoričkih sposobnosti nogometaša.

5. LITERATURA

1. Biočić, V. (2008) Mogućnosti i primjene nogometa na pijesku u treningu nogometaša. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
2. Geršić, J. (2009) Specifičnosti razvoja brzine, agilnosti i eksplozivne snage u treningu tenisača. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
3. Hrvatski nogoteniški savez (2012) Pravila nogotenisa. Skinuto s mreže 04. listopada 2012. godine sa: <http://www.nogotenis.hr/portal/detaljno.asp?katID=10&subkatID=40&dataID=94>
4. Mihačić, V., Sporiš, Jukić, Milanović, Ivanković, Komes (2003) Kondicijska priprema u nogometu. U: D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003., str. 404 - 412. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; ZŠS.
5. Sporiš, G., Jovanović, M., Kubla, B. (2010). Teorija treninga UEFA A. Priručnik za trenere nogometa. Nogometna akademija – Hrvatski nogometni savez. Preuzeto sa mreže: http://www.hns-cff.hr/upl/products/web_tehnika.pdf. 08. veljače. 2012.
6. Tukić, M. (2012) Primjena nogotenisa u razvoju motoričkih sposobnosti nogometaša. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.