

OGREVANJE V PROCESU TRENINGA IN TEKME



**IZHODIŠČA ZA PRAKTIČNI LICENČNI
SEMINAR DNT V SEZONI 2018 / 2019**

LJUBLJANA, JUNIJ 2018

I. OGREVANJE

Za igralce vseh starostnih kategorij je ogrevanje bistvenega pomena, da se preprečuje poškodbe in pripravi telo za vadbo, zato mora biti tudi za trenerje to najpomembnejši del treninga.



Ogrevanje je prva stvar, ki se zgodi na treningu in daje pravzaprav ton in usmeritev celotni dnevni vadbi. Trener mora igralce pravilno usmeriti in navdihniti od prvega trenutka ko pridejo na trening ali tekmo. Zato mora ustvariti prijazno okolje, ki bo obenem zabavno kot tudi vspodbudno in tekmovalno. To je seveda mnogo lažje zapisati kot uresničiti, zato večina trenerjev stalno išče nove ideje in poti s katerimi bi zagotovili čim boljše razmere in pristope k vadbi ter tako zagotavljala motiviranost, razvoj igralcev in ekipe kot tudi svoj lastni razvoj. Vsak trener mora zato stalno spremljati nove trende vadbe, se usposablјati in učiti. V ta sklop spada tudi ogrevanje.

Predvsem zaradi novih dognanj in usmeritev ter uvajanja vedno več specifične vadbe v proces razvoja igralcev, tudi v sestavi treninga prihaja do vedno novih zahtev. Današnji trener mora bit z zahtevami in zakonitostmi sodobne vadbe seznanjen. Tudi na področju ogrevanja so zahteve vedno večje, se spreminjajo, trener pa mora poznati nove načine in potrebe ter se temu primerno tudi usposobiti, to pa pomeni poznavanje čim več različnih vrst ogrevanja in pravilne priprave. Trener lahko že v ogrevanju rešuje celo vrsto nalog, za katere mu v vadbenem procesu ponavadi zmanjkuje časa. Posebno pri mlajših kategorijah zagotavlja kvalitetna in sistematična priprava treninga od ogrevanja pa do ohlajanja, napredovanje igralcev tako na fizičnem, predvsem pa na tehničnem področju.



Najmlajši igralci ne potrebujejo posebnega ogrevanja, lahko že v ogrevanju igrajo različne igre z žogo in izvajajo vaje na majhnem prostoru. Vendar je prav, da tudi najmlajšim

predstavimo pravilen način vadbe in sestavo treninga (ogrevanje, glavni del ohlajevanje), ob tem pa jih naučimo izvajanja osnovnih dinamičnih razteznihih vaj in jih z leti samo nadgrajujemo. Paziti pa je potrebno, da vadba ni dolgočasna, da vaje niso predolge in da jih ni preveč ter da so raznovrstne.

Pri starejših kategorijah moramo porabiti nekoliko več časa za fizični razvoj igralcev, zato mora biti tudi ogrevanje bolj intenzivno. Vendar tudi tu ne smemo nikoli pozabiti, da igralci prihajajo na trening zato, da bodo igrali nogomet. Na vsakem treningu mora biti trenerju vodilo, da je nogometna igra najboljši učitelj, zato morajo

igralci na treningu večino časa vaditi z žogo, tudi v ogrevanju. S tem jih motiviramo, prisilimo k razmišljanju in koncentraciji kar je pomembno za glavni del treninga, ki bo potekal prav gotovo kvalitetnejše kot če ogrevanje ni pravilno opravljeno.

Posebno v ogrevanju je potrebno, da trener čim manj govori. Posamezne razgibalne vaje naj demonstrira. Lahko pokliče posameznika iz skupine, da pokaže vajo, prav tako je prav, da vsakega posebej podučí o nepravilnem izvajanju vaje in ga popravi. V primeru, da stvari ne tečejo kot bi morale, lahko naredi trener hiter 'time out', jih opozori na nepravilnosti, popravi in nato nadaljujejo delo. V ogrevanju je pomembno, da so igralci stalno v gibanju in v skladu s predvideno intenzivnostjo ogrevanja, ki ga začrta trener, zato ni priporočljivo veliko ustavljanja in razlaganja. Ko igralci enkrat osvojijo vse zakonitosti in razumejo potrebo po kvalitetnem ogrevanju in pravilnem izvajanju vaj, je zadeva za trenerja mnogo lažja.

II. POSTOPEK PRI OGREVANJU

Strokovna literatura pogojuje ogrevanje za različne starostne kategorije glede na nivo in zahteve razvoja igralcev, sam postopek ogrevanja pa mora biti za vse enak.

1. Vedno naj se začne s **splošnim ogrevanjem**, ki dvigne telesno temperaturo, aktivira srčnožilni sistem ter mentalno pripravo telesa za aktivnosti v naslednji fazi ogrevanja. Cilj splošnega ogrevanja so zato raznovrstna gibanja, tek, dinamična raztezanja in gimnastične vaje za vse telo ter vaje koordinacije. Potrebno je zagotoviti postopnost in pravilno intenzivnost ogrevanja v tej prvi fazi, zato morajo biti vaje pravilno izbrane. Ta faza ogrevanja traja 10-12 minut, lahko pa se izvaja z žogo ali brez.



2. Ogrevanje se nadaljuje s **specialnim ogrevanjem** namenjenim za izvajanje nalog v glavnem delu treninga (kondicija, tehnika in taktika). Vaje morajo zagotavljati kvalitetno pripravo posameznih mišičnih skupin z raztegovanjem (dinamičnim ali statičnim) in specifičnimi gibalnimi vajami, predvsem pa vaje z žogo. Specialno ogrevanje zato zahteva mnogo



večjo intenzivnost, ki jo mora trener planirati in nadzorovati. Ta faza mora zagotoviti igralcem popolno pripravo organizma, mišic in predvsem prepon,

ZNTS – PRAKTIČNI SEMINARJI DNT

za začetek glavnega dela vadbe, kjer se zahteva maksimalna intenzivnost, ki brez dobrega predhodnega ogrevanja ni mogoča, slabo ogrevanje pa slej ko prej vodi k poškodbam. V tem fazi ogrevanja se lahko izkoristi ogrevanje za izpopolnjevanje individualne tehnike igralcev, pa tudi določene vrste taktike.

3. V zadnji fazi ogrevanja je **Individualno ogrevanje** je namenjeno majhnim skupinam ali posameznikom, ki iz različnih vzrokov, predvsem pa individualnih zahtev organizma, potrebujejo nekaj minut za svoje posebne potrebe. Poznamo kar nekaj različnih vzrokov za potrebe individualnega ogrevanja (vračanje po poškodbi, bolezn, akutne poškodbe, individualne posebnosti,...) zato je težko določiti dolžino, naj bi pa trajalo okoli 5 minut, ki se prepusti igralcem.

POSTOPEK OGREVANJA

cilj ogrevanja	vsebina	naloge
<p>SPLOŠNO OGREVANJE</p> <p><u>čas okoli 10 do 12 minut</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulira srce in krvožilni sistem • Poviša telesno temperaturo • Ogreva velike mišične skupine • Priprava na nepričakovan psihični stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Raznovrstno lažje gibanje in tek • Vaje za celotno telo • Koordinacija • Individualno delo z žogo
<p>SPECIFIČNO OGREVANJE</p> <p><u>čas 10 do 15 minut</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priprava mišičnega in živčnega sistema za zahteve glavnega dela treninga • Optimalizacija psihične priprave 	<ul style="list-style-type: none"> • Raztegovanje ter vaje za stabilizacijo • Vaje za moč s premagovanjem lastne teže • Dinamične koordinacijske vaje za vzajemno delovanje mišičnega in živčnega sistema • Vaje izpopolnjevanja tehnike / podaje / • Igre na majhnem prostoru
<p>INDIVIDUALNO OGREVANJE</p> <p><u>čas okoli 5 minut</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Izboljšanje individualnih sposobnosti • Rehabilitacija po poškodbi • Odločitev glede na situacijo in stanje igralca 	<ul style="list-style-type: none"> • Raztegovanje mišic • Krepitev slabših mišičnih skupin • Posebne zahteve igralca • Posebnosti igralca

Predno se določi način in metodo ogrevanja, mora biti trenerju jasnih kar nekaj pomembnih faktorjev:

1. Sposobnosti igralca

Čim bolje je igralec treniran bolj intenzivno mora biti ogrevanje. Toda program ogrevanja je nepogrešljiv na vseh nivojih igranja. Poleg tega so zahteve vsakega posameznega igralca prav tako pomembne.

2. Starost igralcev

Sistematično ogrevanje je pomembno za vsak šport, za najvišji rang tekmovanj in za amaterski šport, za stare in mlade. Ogrevanje je nepogrešljivo za starostne kategorije od U12 dalje. Za mlajše je priporočljivo, ni pa potrebno zaradi fizičnih razlogov. Vendar za dolgoročni razvoj jih je treba seznaniti s potrebami ogrevanja in vsebino.

3. Prilagajanje zunanjim vplivom

Trener mora poznati zunanje vplive in pogoje in se jim prilagoditi – vreme, gledalci, igrišče, čas igranja,...ter na to pripraviti tudi igralce



4. Dolžina ogrevanja

Da se doseže potrebna temperatura mišic za učinkovito delovanje je zadosti 20 minut. Za tekme strokovnjaki priporočajo 30 minut potrebnega ogrevanja, med koncem ogrevanja in začetkom tekme pa je lahko maksimalno 5 do 10 minut. Prav tako je potrebno paziti na preveliko intenzivnost ogrevanja, ki lahko vodi v utrujenost mišic in posledično v poškodbe. Prav tako nekateri odsvetujejo uprabo igralnih situacij v ogrevanju.

5. Intenzivnost ogrevanja

Ogrevanje se začne z največ 50% intenzivnostjo in postopno narašča do 80%. Počasno in stalno naraščanje intenzivnosti, omogoča tudi vsakemu igralcu, da izbere pravo količino ogrevanja. Ob koncu ogrevanja mobilnost igralcev narašča, tehnične in igrske aktivnosti morajo biti dosežene na najboljši način, s tem pa bo tudi njihov živčni sistem lahko deloval na višjem nivoju.

6. Izbira vaj

Izbira vaj mora biti prilagojena številu igralcev, starostni kategoriji, sposobnostim ter predvsem cilju treninga, ki se bo izvajal v glavnem delu. Trener mora prilagoditi velikost prostora za ogrevanje kot tudi zaporedje in intenzivnost vaj, ki ustrezajo vadbeni skupini.

Ko trener planira trening mora pomisliti na igralce, kako bodo vaje sprejemali v smislu učenja, zabave in sposobnosti, pri čemer mora vedno preveriti ali trening vsebuje sledeče zahteve:

- ali bo zabaven
- ali bo tekmovalen
- ali bodo igralci lahko pokazali svoje sposobnosti
- ali bo dovolj gibanja in tehničnih prvin

- da bodo igralci primorani razmišljati in sami reševati probleme na igrišču
- ali bo trening v okviru možnosti in sposobnosti igralcev
- ali ima trening pravi cilj

III. CILJI OGREVANJA

Bistveno je, da se vsak trening začne z ogrevanjem tako, da se pripravi telo na predvidene aktivnosti, kot tudi, da se izognemo poškodbam. Namen ogrevanja ni samo dvigovanje srčnega utripa ter raztegovanje mišic. Ogrevanje je namenjeno tudi pripravi 'glave' (razmišljanja, uma) - za trening ali tekmo.



Dobro ogrevanje pomaga vspodbujati profesionalni odnos, gradi timski duh in izboljšuje učinkovitost. Predvsem za profesionalne nogometaše pomeni kvalitetno ogrevanje pozitiven mentalni odnos v katerem se zabavajo, pridobivajo energijo in tehnične sposobnosti.

Ogrevanje vključuje delo z in brez žoge, priporoča pa se, da se vključi v ogrevanje čim več dela z žogo kjerkoli je to mogoče. Igralci so mnogo bolj zadovoljni in motivirani, če delajo z žogo, trenerji pa lahko v ogrevanju delajo istočasno tako na fizičnem kot na tehničnem pogledu razvoja igralcev.

Ogrevanje se mora vedno začinjati počasi in intenzivnost se mora dvigovati postopoma.

V ogrevanju naj bi se uporabljalo:

- nizko intenziven tek in poskakovanja (jogging)
- statične in dinamične raztezne vaje
- delo z žogo – individualno, v parih ali v skupini
- kratke, visoko intenzivne teke in spremembo smeri

Ogrevanje mora biti vedno **pripravljeno za namen glavnega dela treninga**, pa tudi za posebne potrebe posameznih igralcev, igralnih mest oz. vse ekipe.



IV. DESET POMEMBNIH NAPOTIL ZA USPEŠNO OGREVANJE

Ogrevanje mora biti skrbno načrtovano in pripravljeno za vsak trening in tekmo. Vsebovati mora elemente, ki jih mora trener pri pripravi ogrevanja spoštovati. Zato mora ogrevanje:

1. biti zabavno / da igralce pritegne v gibanje
2. igralci morajo razumeti razloge za ogrevanje / zakaj se delajo vaje, zakaj je potreben tek,...

3. usmerjeno za izvajanje glavnega dela treninga / biti pozoren, da pripraviš določene mišične skupine za intenzivno vadbo!
4. izvaja se z žogo ali brez žoge / po možnosti, čim več z žogo
5. začenja se počasi in nato stopnjuje intenzivnost ter srčni utrip / pristop mora biti zato sistematičen
6. zagotoviti je potrebno dovolj časa za raztegotvanje in pravilno izvedbo vaj / kontrola nad pravilno izvedbo je nujna, saj prihaja z ponavljanjem vaj do površnosti izvajanja vaj, kar ne zagotavlja pravilnega ogrevanja in nastanejo poškodbe
7. zagotoviti pravilne odmore v ogrevanju ter pitje vode (pred, med in po vaji)
8. razporeditev časa izvajanja vaj v ogrevanju je zelo pomembno – ne smeo biti predolge
9. predvidene razdalje in velikost ogrevalne površine morajo biti primerno določene / vse je usmerjeno k glavnemu delu treninga oz. tekmi
10. prilagoditi se je potrebno vremenskim pogojem pa tudi okolju v katerem vadimo / priporočljivo je, da se sem ter tja tudi zamenja okolje tako ogrevanja kot vadbe



V. RAZTEGOVANJE

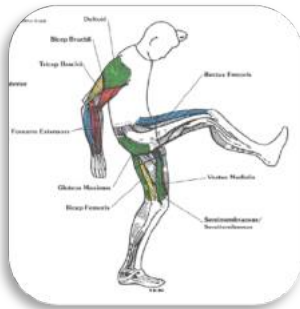
Raztegotvanje ima zelo pomembno vlogo v nogometu, saj povečuje fleksibilnost, obseg oz. razpon gibanja okončin ter pomaga pri zmanjševanju poškodb. Zato je potrebno igralce stalno vsposodbujati k vsakodnevnu raztegotvanju, bodisi doma, pred in po izvajanih vajah na treningu, kot tudi v premorih ali prekinitvah tako v samih tekmah kot tudi na treningih.

Poznamo dve vrsti raztegotvanja – statično in dinamično raztegotvanje. Obe vrsti sta primerni za ogrevanje, vendar jih morajo igralci poznati, pravilno izvajati in uporabljati.

Statično raztegotvanje nima znanstvene podlage, da se s temi vajami zagotavlja igralcu boljšo fleksibilnost in večje sposobnosti v tekmi. Zato je odvisno od vsakega posameznika oz. trenerja, kdaj bo uporabljal statično raztegotvanje v ogrevanju ekipe oz. posameznika. V večini se v nogometu uporablja statično raztegotvanje predvsem za spodnji del telesa - noge (stegna, meča, prepone,



tetive,..) v kratkih odmorih med vajami, pri pripravi na novo vajo ali pa pri ohlajevanju na koncu treninga. Pomembno je, da se vaje izvajajo pravilno, določi pa se tudi čas mirovanja mišic v napetem položaju.



Dinamično raztegotanje je raztegotanje v gibanju. To raztegotanje mora biti specifično za nogomet in vključuje različna teke, gibanja, spremembe smeri in skoke. Dinamično raztegotanje povečuje fleksibilnost in izboljšuje igralčeve sposobnosti na tekmah. Vse dinamične vaje se naj izvajajo ritmično, kar otežuje osvajanje in pravilno izvajanje vaj, zato je potrebno več sposobnosti igralcev to pa tudi več treninga kot pri statičnem raztegotanju.

SEMINAR

Kot je bilo že rečeno, poznamo več načinov ogrevanja, ki bi jih bilo potrebno predstaviti trenerjem. Opredelil bi se za sledeče:

1. Ogrevanje pred tekmo
2. Skupinsko ogrevanje za trening
3. Ogrevanje za trening v parih
4. Program Fifa »11 plus – program ogrevanja za preprečevanje poškodb« / na strani www.fifa.com / The 11+
5. Ohlajevanje / cool down

Pri pripravi programa z seminar se morate odločiti za katero starostno kategorijo se boste usmerili in to tudi predstavili. **Priporočam U15 ali U17.**

Predavatelj naj pripravi vsa 4 ogrevanja, ki naj bodo po 20 minut ter ohlajevanje 6 - 8 minut s tem, da se povsod navede, koliko časa ali ponovitev je potrebnih za



posamezno vajo, če se bo delala manj časa kot je potrebno. Enako velja tudi za intenzivnost vaje.

Pri sestavi treninga je treba upošteviti postopek pri ogrevanju in vse 3 faze, ki je predstavljen v zgornji obrazložitvi.

Predavatelj mora opozarjati na napake, ki jih delajo igralci pri izvajanju, pokazati mora potrebne zahteve vaje, predvsem pa cilj ogrevanja – zakaj je izbral take vaje, kaj se

bo delalo v glavnem delu. V ogrevanje je treba vnesti vse zahteve iz gornjih »10 navodil za uspešno ogrevanje«.

ZNTS – PRAKTIČNI SEMINARJI DNT

Priporoča se vsaj še 2 do 3 trenerje kot pomočnike, pripraviti pa je potrebno že vnaprej prostor za ogrevanje, rekvizite in opredeliti čas ogrevanja, ki mora upoštevati tudi popraviljanje ter razlago igralcem ter slušateljem.

Gradivo mora vsak DNT posredovati trenerjem v pisni obliki vsej 14 dni pred seminarjem na svoji spletni strani.

Ljubljana, junij 2018

Pripravil:
M.Jakopič