

UVOD V LICENČNI SEMINAR-PORTOROŽ, 11. in 12. 01. 2025

Spoštovane trenerke in trenerji, kolegice in kolegi

Pred nami je ponovno dvodnevni licenčni seminar v Portorožu. Poleg možnosti za pridobitev novih spoznanj in potrditve že znanih, se nam odpira obilo možnosti za številna medsebojna srečanja in izmenjavo mišljenj.

Vsebina seminarja je vezana na **uvodno temo, glavno temo in zaključno temo.**

Uvodna tema z naslovom: »**Analiza EURO 2024 v Nemčiji**« je zelo aktualna, tudi zaradi odličnega vtisa, ki ga je zapustila A reprezentanca Slovenije. Dosegla je izvrsten rezultat in presenetila nogometni svet z odlično organizirano igro, motivacijo na najvišji ravni in z izrazito moštveno dimenzijo. EURO 2024 je nakazal tudi področja kjer imamo še rezerve v igri, torej možnost za razvoj.

Selektor Matjaž Kek bo v okviru intervjuja z **Brankom Elsnerjem** mlajšim, spregovoril o **značilnostih in karakteristikah nastopa naše reprezentance.**

Domača strokovnjaka (Marko Roškar in Boštjan Kreft) bosta v okviru **raziskave predstavila značilnosti modela igre slovenske A reprezentance v primerjavi z njenimi nasprotniki na EURO 2024 in sicer reprezentancami Danske, Srbije, Anglije in Portugalske.** Analizirala in primerjala sta več opazovanih spremenljivk vezanih na fazo napada, branjenje in prehode iz ene v drugo fazo igre.

V zvezi z omenjeno uvodno temo bo **Dejan Kopasič** analiziral **značilnosti razvoja sodobnega modela igre na osnovi kvantitativne in kvalitativne analize igre na EURO 2024.** Izvedel bo tudi primerjavo z značilnostmi modela igre moštev v »Ligi prvakov«. Prav tako bo nakazal tudi smeri razvoja sodobnega procesa treninga.

Glavna tema seminarja: »**Tedenski ciklus treniranja v tekmovalni dobi – najpogosteje izbrane vaje iz področja tehnike, taktike in kondicije**«, bo predstavljena s teoretičnimi, teoretično praktičnimi in praktičnimi predavanji.

Glavna tema seminarja pomeni nadgradnjo iste teme, ki je bila predstavljena že na izpopolnjevalnem seminarju 30.09.2024 v Ljubljani, s strani predavatelja Tončija Žlogarja. Namen in cilji so bili dokaj poglobljeno predstavljeni na spletni strani ZNTS (Uvod- izpopolnjevalni seminar ZNTS / 30.09.2024), zato se tokrat ne bomo ponavljali.

Glavna tema pomeni glede na vsebino dokaj kompleksno nogometno problematiko vezano na **tekmovalno dobo, tedenski ciklus treniranja in izbiro vaj po vsebini (tehnika, taktika, kondicija) in velikosti obremenitev (mala, srednja, velika; intenzivnost, količina; osnovna in specialna priprava).**

V tekmovalni dobi bi naj bilo moštvo v **športni formi in dosegalo optimalne rezultate.** Priča smo tudi situacijam, ko moštvo kljub pričakovanjem zamuja s športno formo ali jo prehitro izgubi in ali je nihanje športne forme preveliko?

V tekmovalni dobi želimo **ustvariti in ohraniti tekmovalni ritem, ki je v tesni povezavi z doseganjem stabilne igre in stabilnega rezultata.** Zato je med drugim pomembno **ravnovesje med izbiro vsebine vaj in velikostjo obremenitve (obseg in intenzivnost) v okviru tedenskega ciklusa treniranja.** Moštvo ne sme biti utrujeno tik pred tekmo, ampak optimalno pripravljeno na psihične in telesne napore na tekmi.

Ponavljanje bistvenih vaj (ohranitev in razvoj sposobnosti) v okviru tedenskega ciklusa **doprinese k razvoju in napredku, še posebej v področju taktike igre.** Pri tem je treba upoštevati **rdečo nit, to pomeni povezanost izbranih taktično-tehničnih vaj po vsebini (taktični principi) in različnimi zahtevnostnimi stopnjami (dinamična in situacijska tehnika, igralne situacije, igralne oblike, moštvene igre).**

S kondicijsko pripravo navadno uravnavamo obseg (količino) in intenzivnost obremenitev (dvig, padec), ohranjamo raven aerobno-anaerobnih sposobnosti, dinamične moči, agilnosti in štartne hitrosti.

Vaje tehnike pa v tedenskem ciklusu navadno uporabljamo za razvoj tehničnih sposobnosti pri igralcih, še posebej **vezano na igralna mesta**. Pri tem prevladuje **individualna priprava igralcev**.

S procesom treninga in tekmovanja ter s skupnimi in posamičnimi razgovori z igralci, **želimo čim bolj zmanjšati vpliv slučaja in imeti čim več dejavnikov pod kontrolo**.

Predavatelj Rus Miloš bo iz širšega teoretičnega vidika, vendar v povezavi z neposredno prakso, predstavil nekatere **zakonitosti periodizacije športnega treninga v povezavi s fazami razvoja športne forme s poudarkom na tedenskem ciklusu v tekmovalni dobi**.

Štirje trenerji-predavatelji, ki delujejo v **treh klubih na različni kakovostni ravni tekmovanja in vodijo moštva različnih starostnih kategorij, se bodo lotili praktično teoretične obravnave glavne teme seminarja**.

Predavatelj Luka Elsner, trener Stade de Reims in Oliver Bogatinov, trener FC Koper bosta predstavila problematiko znotraj članskih moštev ter Radovan Karanović in Marko Roškar enako na ravni mladinskega moštva NK Maribor, ki tekmuje v 1.SML. Predavatelji bodo svoje razlage oplemenitili s skicami in opisi vaj ter krajšimi video filmi.

Alen Jankovič, kondicijski trener NK Celje, se bo iz vidika kondicijske problematike lotil obravnave glavne teme seminarja. Spregovoril bo o vlogi kondicijske priprave v posameznih dobah treniranja, še posebej v tedenskem ciklusu v tekmovalni dobi. Kakšna sta vsebina in velikost obremenitev v okviru tedenskega ciklusa treninga v času od tekme do tekme (npr.: sobota – sobota)? Kako naj kondicijska priprava doprinese k ustvarjanju in ohranitvi športne forme? Ali obstoja povezava med analizo aktivnosti igralcev na tekmi in ustrezno obremenitvijo v procesu treninga? Rezultati testiranja motoričnih in vzdržljivostnih sposobnosti so lahko osnova individualizacije treninga. To so samo nekatera zanimiva vprašanja v okviru kondicijske priprave.

Branko Zupan in Aleksander Šeligo, preizkušena praksa in teoretika bosta predstavila **svoje mnenje o tem, kako umestiti pripravo vratarja znotraj periodizacije, torej v različne dobe treniranja in še posebej v tedenski cikel treniranja v tekmovalni dobi**. Postavljajo se vprašanja o **sodelovanju trenerja vratarjev z glavnim trenerjem članskega moštva**, nadalje o povezanosti **individualnega dela z vratarjem in dela znotraj skupine** (skupinska in moštvena taktika, igralne oblike, moštvene igre), **o načinu ustvarjanja in ohranjanja športne forme vratarja, itd.**

Celovito zaokroženo problematiko glede glavne teme seminarja bodo zaključili **4 trenerji s praktičnimi izkušnjami v drugo ligaških klubih**. Razgovor bo potekal v okviru okrogle mize, ki jo bo **vodil trener-strokovnjak Sanel Konjević**. Trenerji Alen Sčulac, Jura Arsić, Darijan Matić in Damjan Gajser bodo poizkušali odgovoriti na vprašanje, kako je mogoče v slovenskih drugo ligaških klubih zadostiti zakonitostim periodizacije (v posameznih dobah treniranja) in zahtevam razvoja športne forme s posebnim poudarkom na tedenskem ciklusu v tekmovalni dobi?

Mednarodno obogatitev seminarja predstavljata **trenerja-predavatelja iz RB Leipzig in sicer vodja Akademije RB Leipzig Manuel Baum in pomočnik trenerja U19 ter vodja razvoja igralcev in trenerjev Cameron Campbell**. Deloma se bosta osredotočila tudi na našo glavno temo seminarja. Poleg osnovnih strokovno organizacijskih usmeritev delovanja Akademije in povezanosti s članskim moštvom bosta **pojasnila osnovno filozofijo metodike dela z igralci, kjer je analiza igre osnova za usmeritve v procesu treninga**. Cameron Campbell bo vodil tudi praktično predstavitev vaj, ki jih v RB Leipzig **najpogosteje uporabljajo znotraj individualnega razvoja mladih igralcev do U19**. Sodobni model igre je v svojem razvoju kot samoumevno sprejel in že prerasel dejstvo o pomembnosti kolektivnih taktičnih zahtev v obeh fazah igre in ob prehodih iz ene v drugo fazo igre. Tisto nekaj več, kar pa lahko prevesi jeziček na tehtnici, **pa je individualna kakovost posameznikov**, ki vnašajo v igro **presenečenje, kreativnost in učinkovitost, ter so sposobni odločilnih potez med igro**. Tega se dobro zavedajo tudi v Akademiji RB Leipzig. Storjen je korak naprej v razvoju igre. **Torej toliko opevana kolektivna organiziranost moštva ni več dovolj ampak samo pogoj, da najboljši posamezniki lahko odločilno vplivajo na uspešnost v rezultatu**. Pri praktičnem delu na igrišču bodo sodelovali **nogometaši in trener moštva U19 NK Koper**.

Zaključno temo seminarja: »**Socialni in kulturni kapital slovenskih nogometnih trenerjev**« bo predstavila **prof. dr. Mojca Doupona** in pomeni nadgradnjo raziskave iz preteklega leta. Izbrani vzorec merjencev sestavlja 833 trenerjev, ki so izpolnili anketni vprašalnik. **Cilj raziskave je ugotoviti nekatere socialne in demografske značilnosti ter pogoje dela slovenskih nogometnih trenerjev.** Dobljeni rezultati bodo omogočili **opredeliti dejavnike, ki so pomembni za uspešno delovanje trenerjev v nogometu.** Izdelan je tudi **profil članskega in mladinskega trenerja.** Zanimiva bo tudi primerjava nekaterih spremenljivk s podobno raziskavo izpred 35 let (Z. Verdenik, 1989)

Želim vam zanimivo in prijetno bivanje na seminarju !

Vodja Strokovne komisije ZNTS

Dr. Zdenko Verdenik