

Metodika učenja tehničnih elementov

Pogoj za delo z mladimi je, da ima trener določeno znanje in kar je še bolj pomembno, da je sposoben to učinkovito prenesti na mlade. Tu mu je lahko v veliko pomoč, če trener pri svojem delu upošteva določene metodične zakonitosti.

Trening mora biti organiziran in voden na način, ki bo omogočal boljši končni uspeh, ne samo iz vidika osvojenih tehnično -taktičnih znanj, ampak tudi oz. predvsem iz vzgojnega vidika. Nikoli ne pozabimo, da trenerji v prvi vrsti vzgajamo mlade osebnosti in šele nato nogometaše!

Pri delu z mladimi obstajajo določene specifike. Otroci so si med seboj zelo različni, tako po fiziološki, psihološki, motorični plati, imajo različno sposobnost koncentracije...zato jih moramo vedno obravnavati kot posameznike. Mladi potrebujejo veliko spodbujanja, predvsem pri učenju novih gibalnih veščin. Prav tako pa je pri delu z mladimi izrednega pomena ohranjanje motivacije (prosta igra na koncu treninga-gol pomeni veliko zadovoljstvo, štafetne igre-tekmovalnost, novosti pri treningu-menjava okolja, rekviziti..., ...), kratkoročno in predvsem tudi dolgoročno. Le tako lahko športnik v svojem športu na koncu doseže tudi vrhunsko raven.

Trener pri svojem delu nikoli ne sme pozabiti na številne pedagoške napotke in zakonitosti vzgojno-izobraževalnega dela. Upoštevati mora pomembne vsebine kot so: vzgojne naloge in ravnanja pri delu z mladimi nogometaši, didaktična načela, organizacijske metode dela, metode učenja. Poleg vseh napotkov, usmeritev, načel in metod je zelo pomembna tudi ustrezna izbira vaj.

Metodika učenja je pot, sistem kako bomo nekaj učili z različnimi metodami dela. Tukaj moramo upoštevati pomembne vsebine, kot so vzgojne naloge in ravnanja pri delu z mladimi nogometaši. Tu v prvi vrsti mislimo predvsem na trenerjev zgled, ki je zelo pomemben in se prenaša na igralce. Definiranje uspeha-osebno napredovanje, odnos do tekme –izboljšati tehnično taktičen element, razvijanje ljubezni do nogometa, oblikovanje kohezivne vadbene skupine-prijateljske vezi-večji uspeh, razvijanje značaja-moralno-etičnih vrednot (Fair Play!). Zelo pomembne so tudi sistematičnost, red in disciplina najprej pri trenerju, nato na treningu in posledično pri igralcih. Brez tega ni uspešnega poučevanja!

Pomembno je, da trener pri svojem delu upošteva določene smernice, ki jim lahko rečemo tudi didaktična načela. Če jim omenimo nekaj; načelo postopnosti (od lažjega k težjemu, od bistvenega k manj bistvenemu, od znanega k neznanemu); načelo primernosti (trening moramo prilagoditi telesnim in psihičnim lastnostim igralcev); načelo neprekinjenosti (samo redna in dolgotrajna vadba vodi v uspeh); načelo nazornosti (vedno demonstrirati, opisati, razložiti, popravljati); načelo dinamičnosti (aktivnost igralcev-primerna zaposlenost vadečih, aktivnost trenerja-glasno govorjenje, organiziranje, popravljanje, spodbujanje vadečih); Kot zadnje velja omeniti eno najbolj pomembnih načel, to je načelo vzgojnosti. Trener ga mora imeti vseskozi v mislih pri svojem delu, kot je že bilo omenjeno: v prvi vrsti vzgajamo mlade osebnosti in šele nato nogometaše. Teh načel je še nekaj in so trenerju pri delu v veliko pomoč.

Metodični postopek, ki ga uporabljamo v nogometnem razredu na Gimnaziji Šiška je sestavljen nekako takole:

1. Navajanja

Tu je potrebno dodati, da lahko pri mladih, kot predstopnjo v metodični lestvici učenja tehničnih elementov, že v ogrevanje vključimo različna navajanja na žogo, s katerimi izboljšujemo občutek za žogo, podlago, prostor, koordinacijo. Ob enem tudi dvigujemo telesno temperaturo in pripravljamo vadeče na vadbo. Ker je trener velikokrat sam in pred treningom v časovni stiski z pripravo samega treninga (zaradi natrpanosti terminov) lahko namesto suhega teka v krogih, označimo prostor, damo vsakemu igralcu svojo žogo in navodilo: Želim, da je žoga skupaj z vami v gibanju. Seveda je dobro, da smo na prejšnjih treningih že obdelali in demonstrirali nekaj navajanj na žogo, da jih igralci potem lahko ponavljajo sami, dokler pripravljamo trening.

2. Podaje v parih

Vedno začnemo z sintetično metodo, zato da igralci najprej dobijo neko celostno predstavo o novem gibanju. Torej najprej vadba tehničnega elementa v celoti (sintetično), to je tudi prva stopnja metodične lestvice v vadbenem procesu. Poznamo različne metode dela. Poleg sintetične, ki smo jo že omenili, tudi analitično, kjer določeno gibalno celoto razbijemo na posamezne dele. Uporabna je predvsem pri odpravljanju napak, pri bolj zahtevnih elementih in elementih, kjer je nevarnost poškodbe visoka. Največkrat pa trener pri svojem delu uporablja kombinacijo obeh oz. kombinirano metodo dela.

Trener mora pri svojem delu poznati tudi različne metode treninga, kot so situacijska metoda treninga, metoda igre, tekmovalna...ki bodo podrobneje opisane v nadaljevanju metodične lestvice.

Omeniti velja tudi verbalne metode, ki jih trener uporablja pri svojem delu. Te so predvsem razlaga, popravljanje, spodbujanje, analiziranje brez katerih delovni proces trenerja ni mogoč. Pri vseh pa je bistvo, da smo jasni, podajamo bistvene informacije in pri vsem tem uporabljamo primerne izraze.

Vse te metode nam zagotavljajo ustrezno posredovanje informacij in ustrezno dinamiko vadbe.

3. Povezovanje tehničnega elementa z drugimi elementi

Tu je pomembno dodati, da mora biti trener vedno pripravljen na težave (število vadečih), zato mora poznati različne organizacijske oblike treninga: pari, trikotniki, trening po postajah, poligon, krožni trening, igralne oblike...

4. Igralna situacija

Situacijska metoda je vadba tehničnega elementa v določeni igralni situaciji, na določenem delu igrišča. Gre za stopnjevanje dinamike treninga. Dinamičnost v nogometni igri in na treningu je pogoj uspešnosti. Zato največkrat uporabljamo sintetično metodo, situacijsko metodo, metodo igre in seveda tekmovalno metodo. Pri vsem tem je pomembno dodati, da morajo biti sama sestava, izbira vaj, hitrost izvedbe in pogostost ponavljanja prilagojene trenutnim sposobnostim igralcev.

5. Igralna oblika

Metoda igre je najbolj naravna metoda dela. Uporabljamo, učimo z vajami, ki so poenostavljena oblika igre ali deli igre. Predvsem pri delu z mladimi je ne smemo zapostavljati, ker tu prihaja do izraza kreativnost, individualnost, motiviranost je večja. Omogoča tudi veselje, sproščenost in čustveno doživljanje vadbe. Paziti pa moramo tudi na njeno slabost in sicer velikokrat prihaja do

avtomatizacije napačnih gibov (napačno izvajanje tehničnih prvin) in pa do pretirane individualnosti (ni sodelovanje in želi igralec narediti vse sam).

6. Prosta igra na dva gola

Vsak trening mladih naj bi se končal z tekmovalno metodo oz. z prosto igro, kajti v takšni igri igralci kažejo največ zadovoljstva, kar pomeni večjo motivacijo za nadaljnje treninge. V prosti igri zasledimo ogromno tehnično taktičnih napak, ki jih odpravljamo z sintetično in analitično metodo v naslednjih treningih. Prosto igro lahko trener uporabi tudi kot test, kaj so igralci že osvojili in kot smernice za nadaljnje delo trenerja.

Če nekako zaključimo z nogometnega vidika.

Arsene Wenger je nekoč dejal: »Igralci se naredijo sami, niso rojeni! So perfektna mešanica talenta, inteligence in motivacije. Brez enega od njih ni velike kariere.«

Trenerji moramo mlade nogometaše metodično voditi skozi ta proces učenja in vedno delovati strokovno.

1. Trening naj bo kombinacija trenerjevih praktičnih izkušenj, znanj in osnovnih učnih principov.
2. Tehnična in motorična dovršenost naj bo cilj dela z mladimi nogometaši.
3. Dajmo možnost igralcem, ki so s treniranjem začeli kasneje in zaostajajo v določenih segmentih.
4. Ne favorizirajmo fizično dominantnih igralcev v svoji starostni kategoriji,
5. kajti mladi igralci, ki zaostajajo v biološkem razvoju velikokrat postanejo vrhunski nogometaši.
6. Sama dinamika napredovanja je veliko večji pokazatelj talenta od trenutne kvalitete igralca,
7. zato bodimo vedno zadržani od hitre ocene talenta oz. netalenta.
8. Če pa že ocenjujemo talent, pa se zavedajmo da je identifikacija talenta kontinuiran proces, ki zahteva neprestano izobraževanje trenerjev.
9. Predvsem pa se je dobro zavedati, da je nekaj še veliko bolj redko od talenta samega, to da prepoznaš talent.