

Nogomet u predškolskom odgoju

Matijević, Diana

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:794519>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

DIANA MATIJEVIĆ

NOGOMET U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Završni rad

Pula, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

DIANA MATIJEVIĆ

NOGOMET U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Završni rad

JMBAG : 0303022410, redoviti student

Studijski smjer : Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Doc.dr.sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2016.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Diana Matijević, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Puli, _____

Studentica _____



IZJAVA
o korištenju autorskog djela
(završni rad)

Ja, Diana Matijević, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Nogomet u predškolskom odgoju* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljajući na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama. Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____

Potpis

SADRŽAJ

1. Uvod	6
2. Povijest nogometa.....	9
3. Pravila nogometne igre.....	11
3.1 Pravila kroz povijest.....	11
3.2 Opća pravila.....	12
3.3 Nogometno igralište.....	14
3.4 Nogometna oprema.....	15
3.5 Sastav i formacije nogometne igre.....	17
3.6 Nogometno suđenje.....	20
3.7 Igrački prekršaji	20
3.8 Zaleđe (offside)	21
4. Nogometna tijela	23
5. Dvoranski nogomet (futsal)	25
5.1 Pravila futsala.....	26
6. Utjecaj sporta na razvoj djeteta	28
6.1 Faktori provedbe djetetove sportske aktivnosti.....	29
6.2 Uloga nogometa u razvoju predškolskog djeteta.....	32
7. Osnove nogometnog treninga	34
7.1 Sportska priprema.....	35
8. Planiranje i programiranje nogometnog treninga	39
9. Zaključak	41
10. Literatura	42

1. UVOD

Od svojih najranijih početaka čovjek se među postojećim vrstama isticao svojom, posebnom i jedinstvenom, urođenom sposobnosti kretanja. Čovjek i kretanje usko su povezani čemu najbolje svjedoče svakodnevni rituali i aktivnosti koji, da bi bili ostvareni, zahtijevaju detekciju i transport impulsa iz okoline te akciju pojedinih mišićnih grupacija koja se zatim manifestira kroz vanjsku kretanju; primjerice kroz jutarnje rituale, kućne obveze ili aktivnosti pri obavljanju određenog posla. Pokret je čovjeku potreban i uvelike ga određuje. Tu potrebu čovjek je s vremenom počeo razvijati i koristiti kroz različite aktivnosti u svrhu poboljšanja tjelesnog i mentalnog zdravlja. Danas takve aktivnosti poznajemo kao sastavnice sporta i rekreacije.

Sportska aktivnost naglašava važnost čovjekova bavljenja fizičkom aktivnosti te ujedno i važnost održavanja zdravog duha u zdravom tijelu. Sport pobuđuje utilitarnost, osjećaje samozadovoljstva i ponosa, pomiče granice izdržljivosti, razvija mnoge korisne osobine poput upornosti i marljivosti, uči dijeljenju i empatiji te pomaže u stvaranju zdravog i vedrog pojedinca. U 21. stoljeću takva aktivnost sve više dobiva na važnosti zbog ubrzanog načina života većine populacije, loše i nepravilne prehrane te naprednog tehnološkog razvoja koji sve više uzurpira mjesto potrebi za prirodnom fizičkom aktivnosti. Zato je presudno da se navika bavljenja sportom počne razvijati već od najranije dobi. Pod najranijom dobi u prvom redu se misli na dijete i njegov razvoj koji fizička aktivnost uvelike određuje.

Prve mjesecе svoga života dijete provodi u ubrzanom istraživanju svijeta. Prvo putem svojih osjetila, da bi zatim, nakon što prohoda, počelo savladavati prostor i vršiti razne mehaničke radnje nad pojedinim objektima. To su ujedno i njegove prve fizičke aktivnosti: dijete puzi, povlači se za određene predmete kako bi ustalo, hoda, trči, penje se i silazi, preskače i provlači se mimo prepreka itd. Također ono što obilježava dijete je njegova želja za igrom. Dijete se stalno igra pa čak i pri aktivnostima koje mi smatramo nužno ozbiljnima, tako da nije za iznenaditi se kada vidimo dijete da se igra hranom iz svoga tanjura ili mu zabavu predstavi toaletni papir pri nuždi. Dijete se uvijek igra!

Na taj način igra čini „uslugu“ djetetovu tijelu u svrhu njegova razvoja, a da ono toga nije ni svjesno. Tako pri igri djeca rukuju raznim predmetima; od onih prirodnih poput grane koju najčešće koriste u svrhu preskakanja do lopte koju bacaju, hvataju, približavaju i udaljavaju od lica, rotiraju u rukama i sl. Svo to vrijeme tijelo vrši određene fizičke radnje koje pomažu u nadogradnji i izgradnji postojeće unutarnje strukture skeleta, mišića i organa kao i sposobnosti razmišljanja, zaključivanja i rasuđivanja. Takva neobavezna rekreacija pod utjecajem vremena i poticaja okoline (obitelj, prijatelji iz vrtića i susjedstva, odgojitelji) često rezultira djetetovim intenzivnim bavljenjem određenim sportom gdje se ono afirmira među sličnim pojedincima te dodatno „oštri“ svoje sposobnosti.

Tako već u vrtićkoj dobi djevojčice odabiru baviti se plesom, ritmičkom gimnastikom ili kojom sličnom aktivnosti dok dječaci veće simpatije vežu uz sportove s loptom od kojih je najpoznatija nogomet. Kroz nogomet dječaci se druže, usvajaju nove vještine, konstruktivno koriste svoje slobodno vrijeme te razvijaju sposobnost prilagodbe na pojedine životne izazove. Uče se ne odustajajući, postaju vrijedni, postupno razvijaju razne vrline te djeluju u određenoj hijerarhiji čije odnose poštuju i vrednuju.

Nogomet kao sport je kompleksan te počiva na umijeću igrača u manevriranju loptom i na planskoj igri unutar određenog sustava. Nogomet je jedan od najpopularnijih momčadskih sportova današnjice te se nerijetko naziva i „najvažnijom sporednom stvari na svijetu.“ Ova igra svakodnevno privlači sve širi spektar publike što je čini igrom dostupnom svima; igraju je djeca, tinejdžeri, adolescenti pa čak i ljudi u zrelim godinama.

Nogomet predstavlja najomiljeniju igru svijeta koja svoje korijene bilježi u drevnoj Kini još prije 2000 godina, mada je nogometna igra kakvu danas poznajemo nastala drugom polovicom 19. stoljeća od kada se nastavlja ubrzano razvijati. Takva suvremena igra nastala je kao posljedica uređenih skupova pravila i normi, donesenih od strane vrhovnih tijela, koji su ovaj sport učinili strukturiranim i cjelovitim.

Međutim, nogomet se u svojoj suštini nije puno promijenio. I danas se definira kao momčadski sport u kojemu dvije suparničke ekipe nastoje, manevrirajući loptom određenim dijelom tijela, postići zgoditak ubacivanjem lopte u protivnički gol koji čuva vratar.

Pored svoje društvene dimenzije, koja objašnjava različite vrste veza među različitim grupacijama pojedinaca (npr. simpatizeri istoga kluba međusobno se uvažavaju, cijene i poštuju dok prema simpatizerima suparničkoga kluba osjećaju netrpeljivost), nogomet također posjeduje i dozu idealizma koja se manifestira kroz potrebu pojedinca da čini, živi i djeluje u skladu sa svojim idolima. Njihove uspjehe i neuspjehe pojedinac doživljava kao svoje, ponašanje mu je također oblikovano „modelom“ te često mašta o visinama koje se rijetko i ostvare.

2. POVIJEST NOGOMETA

Nogometna povijest seže u daleku prošlost (Vrcan, 2003) što možemo zaključiti na osnovu raznolikih praoblika u kojima se ovaj sport pojavljuje od doba antičke Grčke i Rimskog Carstva preko brazilskih plemena predkolumbovske Amerike do Kine, Italije i Engleske. Po prvi puta pojam „nogomet“ spominje se u zapisima dinastije Han prije 2000 godina koji je opisivao igru u kojoj ljudi nogama guraju okrugle predmete. Takav oblik razonode doživio je procvat u drevnoj Kini tijekom petog stoljeća prije Krista kada je ujedno i imenovan igrom „guranja lopte nogom“. „Guranje lopte nogom“ koristila se u svrhu razonode, ali i u svrhu pripreme vojnika za rat. Igrala se na jedan gol sačinjen od bambusa, a zadatak igre bio je progurati loptu sa bilo koje strane gola. Također drevna Kina je igrala i *cuju* ili tzv. *Tsu 'Chu*, natjecateljsku igru u kojoj se loptu moralo ugurati u mrežu bez upotrebe ruku.

Kod antičkih Grka praoblik nogometa nalikovao je današnjem ragbiju koji se igrao punjenom loptom ili opšivenim mjehurom životinja uz korištenje i ruku i nogu. Golovi nisu postojali već se, umjesto njih, teren ograničavao sa dvije krajnje i jednom srednjom linijom označenom kamenčićima.

Međutim, po Treccani¹ i Seneci² nogomet svoje korijene vuče iz doba antičkoga Rima gdje su rimski legionari igrali grubu i oštru igru na dva gola naziva „*harpastum*“³. Igra je sadržavala neke elemente suvremenog nogometa, a kao lopta služilo je okruglo povrće omotano konjskom dlakom ili vlasima kose.

Igre s loptom pojavljuje se i na američkom kontinentu u vrijeme Christofora Columba gdje su, po zapisima moreplovca Jamesa Cooka, tamošnji domoroci igrali igru u kojoj su loptu udarali nogama sa ciljem da je uguraju u iskopanu rupu u tlu.

Od dvanaestog stoljeća (Gifford, 2007.) nogomet se igra i u Engleskoj gdje je ovaj sport predstavljao simbol moderniteta i slobodne trgovine. No, zbog igranja na ulicama gradova gdje je igra predstavljala opasnost za prolaznike zbog nastajanja

¹Treccani talijanska enciklopedija – enciklopedija znanosti i umjetnosti objavljena 1925.godine. Sastoji se od 35 svezaka od kojih svaki svezak broji 1015 stranica.

²Lucije Anej Seneka (lat. Lucius Annaeus Seneca) (Córdoba, 4. pr. Kr. - Rim, travanj 65. po. Kr.), rimski filozof i pisac. Bio je odgojitelj i savjetnik cara Nerona te jedan od najvažnijih predstavnika rimske stoičke filozofije. Najpoznatije njegovo djelo su spisi "Pisma o moralu".

³*Harpastum* je latinski izraz nastao od grčkog *harpaston* što u prijevodu znači „da odnesu, da uzmu.“ Opisuje popularnu igru s loptom u vrijeme Rimskog Carstva.

velikih gužvi, ubrzo je ukinuta pisanom odredbom kralja Eduarda III što je ujedno i prvi pisani dokument o nogometu.

Početak razvoja modernog doba nogometa povijest smatra kraj petnaestog i početak šesnaestog stoljeća kada se na trgu Piazza Santa Croce u Firenzi pojavljuje *il calcio*⁴, igra loptom koji su igrale momčadi iz različitih gradskih kvartova. Bila je to igra koja je zabavljala aristokraciju i puk sa mnogo elemenata modernog navijaštva u vidu pjevanja himni, različitih boja pojedinih momčadi koje nose gledatelji, navijačko postrojavanje, mahanje zastavama itd. Od definiranja potpunog opisa lopte, dimenzija igrališta, broja igrača i pravila igre u šesnaestom stoljeću nogomet se sa gradskih ulica preselio na okolna polja.

Početak sedamnaestog stoljeća u Engleskoj dolazi do ukidanja zabrane igranja nogometa iz 1314., no u potonjim stoljećima interes za nogometom je bio slab i igra se igrala izuzetno rijetko sve do njenog ponovnog oživljavanja u engleskim školama početkom devetnaestog stoljeća. 1846. organizirano je i prvo natjecanje škola u nogometu u Cambridgeu, a 1855. osnivaju se prvi nogometni klubovi u Cambridgeu i Sheffieldu. Nedugo nakon engleski nogomet dobiva svoju prvu specijaliziranu asocijaciju tzv. Football Association (Nogometni savez) osnovanu 26. listopada 1863. od kada službeno počinje razdoblje modernog nogometa. U Engleskoj su pokrenuta i prva dva redovna natjecanja, nogometna liga sa 12 klubova i FA kup. Od toga trenutka nogometni klubovi se počinju stvarati diljem Europe od strane engleskih međunarodnih trgovaca i bankara te se nogomet postupno širio diljem svijeta pod utjecajem ugleda i moći Britanskog Carstva.



Slika 1. Nogometna igra 19. stoljeća⁵

⁴Ilcalcio (tal.) - nogomet

⁵www.google.hr/search?q=nogometna+igra+19.+st

3 .PRAVILA NOGOMETNE IGRE

Sustav pravila i normi dio je strukture svakoga sporta koji u cilju ima održavanje reda i postojeće hijerarhije te kontrolu kako pojedinca tako i grupe. Također, pravila imaju zadatak očuvanja jednakosti na način da je svaki pojedini igrač na terenu jednak drugima bez obzira na sposobnosti ili na funkciju koju obnaša. Pravila određuju ustroj igre i sve one koji u njoj sudjeluju, ali su također i faktor stvaranja sigurnosti. Svaki pojedinac zna kako i na koji način se treba ponašati, koje su mu zadaće, što smije, a što ne smije te na tim saznanjima bazira svoje buduće djelovanje. Nepoštivanje ili oglašivanje na bilo koji oblik pravila kažnjava se isključenjem iz igre po pitanju igrača ili kakvim strožim sankcijama ukoliko nečija aktivnost onemogućuje odvijanje igre ili ugrožava druge individue. Nogometna pravila vezana su uz nekoliko komponenata među kojima su podloga na kojoj se igra odvija, sudionici igre te nogometna oprema. Na taj način se igra, uz odgovarajući sustav pravila, može odvijati na način pogodan svima, od momčadi i njihovih stručnih stožera do gledatelja na tribinama.

3.1. Pravila kroz povijest

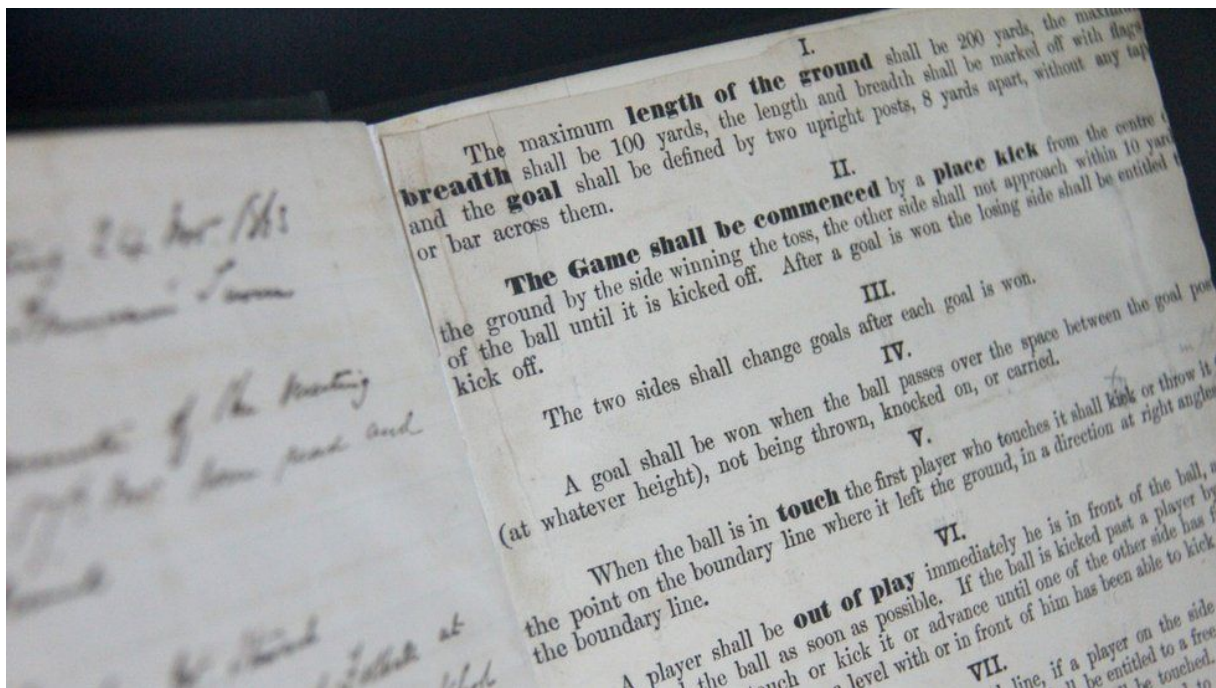
Prva nogometna pravila utemeljena su od strane *Ebenezera Cobba Morleya*⁶ koja su 1863. godine objavljena u časopisu *Bells Life*. U prosincu iste godine nogometna pravila oformljena su od strane *Engleskog nogometnog saveza* na čiji je poziv u Manchesteru sazvan sastanak triju saveza, škotskog, velškog i irskog. Sastankom je postignut dogovor kojim su tri saveza pristala na ujedinjenje i jedinstvo triju pravilnika igranja. Ovaj se datum smatra važnim iz razloga što se do tada nogomet igrao po ustaljenim pravilima svake pojedine momčadi, koja su pri susretima bila promjenjiva tj. igralo se po onim pravilima oko kojih je postignut dogovor na obje strane.

⁶Ebenezer Cobb Morley (16 kolovoz 1831 - 20. studeni 1924) bio je engleski sportaš i smatra se ocem modernog nogometa i FA-e. Napisao je prva pravila nogometne igre, a za svoga života bio je prvi tajnik FA-e i drugi predsjednik.

Tri saveza 1882. osnovali su IFAB (*InternationalFootballAssociationBoard*) tj. Međunarodni odbor nogometnih saveza čija je glavna zadaća donošenje i kontrola nogometnih pravila. Po osnivanju FIFE 1904. IFAB-ova pravila javno su priznata i uvrštena u pravilnik FIFE što je rezultiralo razvojem i povećanom popularnosti nogometa. Danas IFAB broji četiri predstavnika FIFE te po jednog predstavnika iz svakog saveza unutar Ujedinjenog Kraljevstva.

3.2. Opća pravila

Danas su sva pravila nogometne igre sadržana su u *IFAB*-ovom službenom pravilniku kojim je uređen svaki detalj nogometne igre, od igrača do nogometnog suđenja. Dokument sadrži ukupno sedamnaest detaljno opisanih pravila (igralište, lopta, broj igrača u terenu, oprema igrača i sudaca, sudac, pomoćni sudac, trajanje utakmice, nastavak igre nakon prekida, lopta u igri i izvan igre, način zabijanja golova, zaleđe, prekršaji, slobodan udarac, jedanaesterac, aut, gol-aut, udarac iz kuta) te tumačenja svakog pravila iz sudačkog kuta. Nepisana pravila ili sporne situacije, po pravilniku, odlučuju se na osnovi logike i objektivne prosudbe glavnog suca koji vodi glavnu i konačnu riječ prije, za vrijeme i nedugo nakon utakmice. Također, pravila se mijenjaju jednom godišnje na sjednici *IFAB-a* i *FIFE* između rujna i listopada gdje zasjedaju četiri saveza (engleski, škotski, irski i velški) i četiri *FIFA*-ina predstavnika.



Slika 2. Pravila nogometne igre E.C.Morleyja⁷

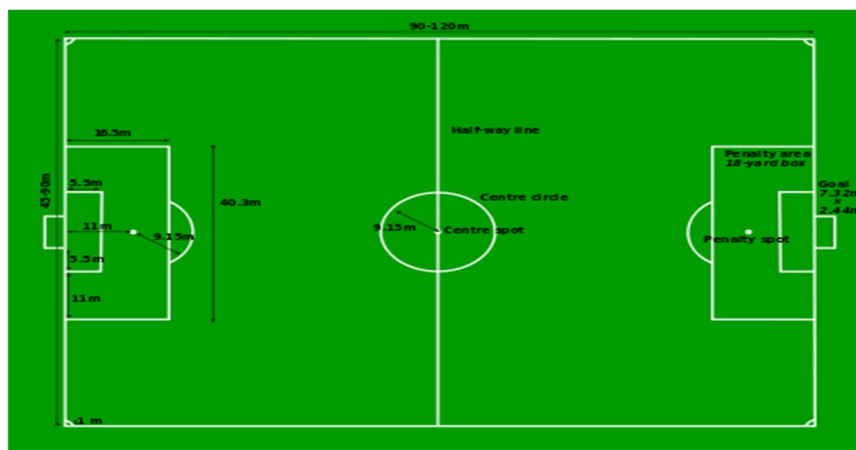
Zasjedanje se odvija po principu jednoga glasa, a za usvajanje određene izmjene pravila potrebna je tročetvrtinska većina. Pravilnik se objavljuje na engleskom jeziku i prevodi se na njemački, francuski i španjolski.

Opća pravila nogometne igre nalažu da utakmica započinje sa središta nogometnog terena sa 10 igrača u polju i vratarom na vratnicama. Igra traje 90 min. podijeljenih na dva poluvremena od 45 minuta kojima se dodaje i sudačka nadoknada. Sudačka nadoknada predstavlja dodatnu minutažu kojom se produžuje postojeće vrijeme u slučaju brojnih prekida tijekom utakmice. Također, svaka momčad ima pravo iskoristiti po tri zamjene igrača ukoliko stanje na terenu ne smatraju zadovoljavajućim. Ona ekipa koja nakon 90 min ostvari najviše zgoditaka smatra se pobjednikom susreta, a zgoditkom se smatra ulazak lopte u gol na bilo koji način osim rukom ili iz zaleđa. Nogometni teren je također određen pa se pri svakom izlasku lopte izvan zacrtanih linija ona mora na novo izvoditi. Cijeli susret nadgledaju nogometni suci koji su zaduženi za kontrolu susreta te sprječavanje i kažnjavanje nedopuštenih ponašanja na terenu.

⁷<http://www.bbc.com/news/uk-england-manchester-18725674>

3.3. Nogometno igralište

Nogometno igralište ili nogometni teren je prostor na kojem se odvija nogometna utakmica. Može biti raznih dimenzija od kojih je većina dužine od sto do stodeset metara i širine do sedamdeset metara (mjere su se prvotno izražavale u jardima nakon čega su se postupno zamijenili mjerama SI sustava⁸).



Slika 3. Dimenzije nogometnog igrališta⁹

Nogometno igralište pravokutna je oblika, određen sa tri vrste linija; *središnjom linijom* koja dijeli igralište na dvije polovine, dužjom graničnom linijom tzv. *aut-linijom* i kratkom graničnom linijom tj. linijom na koju su postavljeni golovi (*gol-linija*). Sredina igrališta označena je *središnjim krugom* ($d=9.15$ m) u čijem se središtu nalazi točka koja obilježava polazište lopte na svakom početku i poluvremenu susreta. Funkcija središnjeg kruga nalazi se u određivanju udaljenosti protivnika pri početnom udarcu. U uglovima nogometnog terena označene su pozicije *kornera* unutar kojih se postavlja lopta pri ubačaju iz kuta. Korneri su određeni zastavicama s neoznačenim vrhom (1.50m) koje su se,osim za kornere, koristile i za obilježavanje početka i kraja središnje linije.

Na svakome kraju nogometnog igrališta postavljeni su golovi koji se sastoje od dvije *stative* (2,44 m) i jedne *grede ili prečke* (7.32m). Stative i greda moraju biti bijele

⁸Međunarodni sustav mjernih jedinica (skraćeno SI prema francuskom nazivu *Système International d'Unités*) je sustav mjernih jedinica čija je uporaba zakonom propisana u svim državama svijeta osim SAD-a, Liberije i Mjanme.

⁹<http://www.znanje.org/i/i27/07iv03/07iv0304/pravila.htm>

boje, četvrtastog ili okrugloga oblika te metalne ili drvene izrade. Na okvir gola uobičajeno se postavlja mreža radi mjera sigurnosti u vidu ulaska ili ne ulaska lopte u gol.

Ispred svakog pojedinog gola označen je pravokutni prostor koji se još naziva *kazneni prostor ili šesnaesterac*. To je područje terena gdje je vrataru dozvoljeno igrati rukom i gdje prekršaj vratara ili braniča na suparničkom igraču se kažnjava *jedanaestercem*, kaznenim udarcem koji se izvodi sa tzv. bijele točke ili kaznene oznake na udaljenosti od 11 m od gola. Dio kaznenog prostora također čini i *kazneni luk* (D) unutar kojeg se ne smije nalaziti niti jedan igrač osim izvođača kaznenog udarca.

Prostor nogometnog igrališta još se može podijeliti na onaj unutarnji i vanjski. Unutarnji prostor odnosi se na područje igre tj. na prostor unutar gol-linija i aut-linija dok se vanjski prostor odnosi na rubno područje oko terena koje je predviđeno za klupe sa zamjenskim igračima i njihovim stručnim stožerima. Proizvoljna cirkulacija unutar vanjskog i unutarnjeg prostora dopuštena je samo sucima.

3.4. Nogometna oprema

Provedba nogometne utakmice ili treninga ne bi bila moguća bez osnovnog rekvizita nogometne igre: *nogometne lopte*. Nogometna lopta čini sastavni i kudikamo najvažniji dio nogometne igre jer svojim ulaskom u protivnički gol označava zgoditak ,a time možda i pobjedu određene momčadi.

U početku lopte su bile sačinjene od prirodnih materijala poput kamena i drveta, a nerijetko su se igrači služili i okruglim povrćem i voćem. Zamjenu za loptu također su predstavljali i napuhani mjehuri domaćih životinja.

Danas su nogometne lopte izrađene (Gifford, 2007) od kože i sintetičkih materijala sa vodootpornim vanjskim slojem kojim se osigurava duži rok trajanja rekvizita te nepromjenjivost njegovih primarnih svojstava (npr. lopte od plastičnih materijala brzo gube svoj volumen). Ono što današnje lopte čini posebnim je sustav pravila i normi propisani od strane FIFE koji određuje specifične karakteristike pojedinog rekvizita radi poboljšanja same kvalitete i standarda.

Tako nogometne lopte moraju biti okrugloga oblika, izrađene od materijala koji su odobreni od strane FIFE, opsega od 68-70 cm te težine od 410- 450 g. Lopte koje udovoljavaju zadanim kriterijima jedine

imaju pravo korištenja u igri te važno je za dodati da prema FIFA-inim propisima na loptama nije dopušteno otiskivati nikakve dodatne simbole i reklamne sadržaje osim loga natjecanja, loga organizatora natjecanja te loga proizvođača lopte.

Osim glavnog rekvizita, na kvalitetu nogometne igre uvelike utječe i obuća sudionika. Prvi modeli obuće igrača bili su dosta nepraktični te zbog svoje težine često su igru činili nezgrapnom i teškom. Tako su u početku igrači nosili radničke cipele zavezane do preko gležnjeva te su, zatim, koristili kopačke sa metalnim pojačanjima na prednjem dijelu obuće. Današnja obuća lagana je i fleksibilna te se razlikuje s obzirom na vrstu terena na kojoj se igra odvija. Tako razlikujemo krampone, brazde i oštrice. Pored kopački nogometaši također koriste i kostobrane koji služe u svrhu zaštite cjevanica od mogućih udaraca te štucne tj. duge čarape koje se presvlače preko kostobrana. Pod utjecajem vremena postupno se razvijala i odjeća.

Po Giffordu (2007:9) tijekom prve međunarodne utakmice 1872. momčadi Škotske i Engleske nosile su duge pumperice, kratke majice i vunene kape s pomponom. Do 1960-ih igrači su nosili majice kratkih rukava jednakih boja te hlače dužine do koljena.

Početak tridesetih godina osvanule su brojke na majicama kao i imena igrača do kraja osamdesetih. U 19. st. FA zatražio je da momčadi imaju i drugi komplet dresova ukoliko se boje dviju momčadi podudaraju. Danas, momčadi imaju i do tri rezervna kompleta te se svake sezone „izbaci na tržište“ novi model koji se zatim distribuira širokoj masi.

Od svih igrača na terenu po nogometnoj opremi jedino se razlikuju vratari. Vratari osim dugih hlača i majici, koji služe u svrhu prevencije od mogućih ozljeda, koriste i zaštitne rukavice radi boljeg rukovanja loptom.

3.5. Sastav i formacije nogometne igre

Nogometnu igru odlikuje dinamičnost i zahtjeva visoki stupanj razvoja pojedinih vještina kako bi se iz 90 minuta igre izvukao optimalan rezultat. U prvom redu se tu misli na razvoj brzine, eksplozivnosti, koordinacije, izdržljivosti, ali i inteligencije. Pošto je nogomet, prije svega, intelektualna igra sposobnost igrača da razmišlja korak unaprijed izrazito je cijenjena (Gifford, 2007). Takvi igrači mogu odlučiti pojedine utakmice jer svojom sposobnosti „predviđanja“ mogu odgovarajuće reagirati na buduće protivničke manevre. Kako je svakoj momčadi u cilju pobjeda, selekcija najboljih igrača i donošenje najučinkovitijih taktika smatra se najpotrebnijim, ali i najtežim zadatkom.

Na selekciju igrača utječe mnogo faktora od kojih se, kao najvažnije, mogu izdvojiti igračka spremnost, protivnička momčad te psihičke i fizičke komponente pojedinog igrača. Pri odabiru igrača prvotno se provjerava njegovo psihofizičko stanje; da li boluje od kakve bolesti, da li je zadobio ili se oporavlja od određene povrede, nedostaje li mu sigurnosti, da li je kondicijski i tehnički dovoljno „spreman“ kako bi izdržao cijelu utakmicu i sl.

Zatim, se selekcija formira na osnovi sastava i „karaktera“ protivničkih momčadi. Tako su neke momčadi agresivnije te više pažnje posvećuju napadu na suparnička vrata, dok su druge momčadi pasivnije i nemaju tako razvijen napad, ali zato su izrazito defenzivne. Zadatak nogometnog trenera je napraviti takav izbor igrača koji će u isto vrijeme moći razviti napad i ostvariti zgoditak kada im se za to ukaže prilika te formirati sustav obrane koji će zaštititi njihov gol od mogućih napada.

Svaki nogometni sastav čini deset igrača na terenu, vratar na vratnicama te klupske zamjene. Od deset igrača u polju svaki igrač zauzima određenu poziciju koja se razlikuje od drugih, ali koja istovremeno i korelira s njima, što znači da jedan igrač može igrati na više pozicija. Tako se pozicije mogu podijeliti na one obrambene, pozicije u veznom redu te igrače u napadu.

Obrambene pozicije pomažu vrataru u obrani gola od protivničkoga napada time što sprječavaju protivničku momčad da unese loptu u njihov kazneni prostor i da zapuca prema vratima. Nazivaju se *braniči* i dijele se na *središnje ili centarhalfe* te na one *krilne* (lijevi i desni).

Krilni braniči se razlikuju od centarhalfa u jačem naglasku na napad. Dok centarhalfi imaju glavnu zadaću da obrane gol od suparnika, krilni braniči imaju veću slobodu odlaska u napad. Osim navedenih, u nogometu postoji još jedan obrambeni igrač koji se naziva *libero*¹⁰. Libero ima višestruki zadatak jer osim što pomaže obrambenim igračima također i inicira kontranapad na suparnička vrata. Obranu braniči najčešće provode zonski gdje svaki igrač brani određeni dio terena ili markiranjem (flaster) gdje svaki igrač čuva svoga protivnika.

Između napada i obrane nalaze se *vezne pozicije* čija je glavna zadaća što kvalitetnije iskorištavanje lopte te osiguravanje njezinoga protoka među igračima.



Slika 6. Pregled pozicija nogometnog sastava¹¹

Vezni igrači najčešće loptu prosljeđuju napadačima te se ujedno većina akcija odvija preko njih, što ih čini najiskorištenijim igračima na terenu. Vezni red sačinjavaju *središnji* veznjak te *krilni* veznjaci.

Posljednji igrač sastava nalazi se ispred vezne linije i naziva se *igrač u napadu ili napadač* čija je glavna zadaća postizanje golova.

Pored sastava, u nogometu se pojavljuju i formacije koje određuju raspored igrača na terenu. Nogometne formacije uvjetovane su karakterom igre te su izrazito promjenjive što najviše ovisi o statusu igrača, statusu protivnika i statusu rezultata. Primjerice, ukoliko određena momčad vodi sa minimalnom razlikom igra će biti

¹⁰Libero (tal.) –slobodan, nesputan

¹¹<https://sites.google.com/site/fuzbalcina/pozicije>

izrazito defenzivna jer će momčad nastojati osigurati minimalnu stečenu prednost ili ukoliko momčad gubi utakmicu također sa minimalnom prednosti igra će joj biti ofenzivna jer će nastojati postići izjednačenje.



Slika 7. Prikaz klasične (4-4-2) i moderne (4-3-2-1) formacije¹²

Nogometnih formacija ima mnogo te se može reći da se razlikuju od nacije do nacije (npr. talijanski nogomet je izrazito defenzivan), međutim postoje one formacije koje se učestalije upotrebljavaju od drugih.

Prvotno korištene formacije bile su tzv. klasične formacije koje čine formacije 2-3-5 ili piramida, škola Danubije (modifikacija formacije 2-3-5), metodo (2-3-2-3), WM (3-2-2-3), WW (3-2-3-2), 3-3-4 i 4-2-4 da bi se razvojem današnjeg modernog nogometa razvile nove, fleksibilnije formacije u kojima igrači često mijenjaju pozicije u odnosu na zahtjeve igre. Neke od tih formacija su 4-3-3, božićno drvce ili 4-3-2-1 i romb ili 4-1-2-1-2.

¹²<https://www.google.hr/search?q=nogometne+formacije+forum+hr>

3.6. Nogometno suđenje

Svaku nogometnu utakmicu kontrolira i uređuje nogometni sudac. Kroz povijest prvi nogometni suci su bili kapetani momčadi koji su imali pravo svađanja u svrhu određivanja pojedinih prekršaja. Kasnije je takvu i ostale sudačke dužnosti obavljao *umpire*¹³ čija je moć prvotno bila ograničena na dodjeljivanje kaznenih udaraca i crvenih kartona da bi kasnije umpire stekao kontrolu nad cijelim procesom igre.

Nogometni suci dijele se na glavnog suca, koji upravlja prostorom unutar aut i gol- linija, i na pomoćne suce, koji pomažu glavnome te su raspoređeni uzduž nogometnog igrališta i iza golova. Glavna sudačka zadaća je uočavanje i kažnjavanje igračkih prekršaja te provođenje nogometnih pravila. Njihove odluke su konačne i neponištive.

Oprema nogometnih sudaca uključuje zviždaljku, žuti i crveni karton te malu bilježnicu za upisivanje kartona. Također, svi suci povezani su bežičnom radijskom mrežom koja im olakšava komunikaciju i pregled igre na terenu. Linijski suci zaduženi su za nošenje zastavice na čijoj se dršci nalazi dugme za odašiljanje signala glavnome sucu koji prima signal uređajem ispod rukava. Što je razina natjecanja viša to su mjere složenije.

Poput igrača i nogometni suci posjeduju usklađenu opremu, koja je do 1994. bila u tradicionalnoj crnoj boji. Odoru sudaca čine hlačiće, dres i čarape koji su od Svjetskog prvenstva u SAD-u i u jarkim bojama.

3.7. Igrački prekršaji

Nogometni prekršaji dio su svake utakmice te se odnose na sve nedopuštene manevre kojima se nastoji zaustaviti protivnik pri napadu na gol. Prekršaji se razlikuju po težini pa se, prema tome, i drugačije kažnjavaju. Kod udaranja, saplitanja, guranja, rušenja, držanja, košenja i pljuvanja protivnika, skakanja na protivnika te namjernog igranja rukom dosuđuje se izravan slobodan udarac(direkt). Direkt je dosuđena kazna u korist momčadi koja je pretrpjela prekršaj, a izvodi se sa mjesta

¹³Umpire (eng.) = sudac

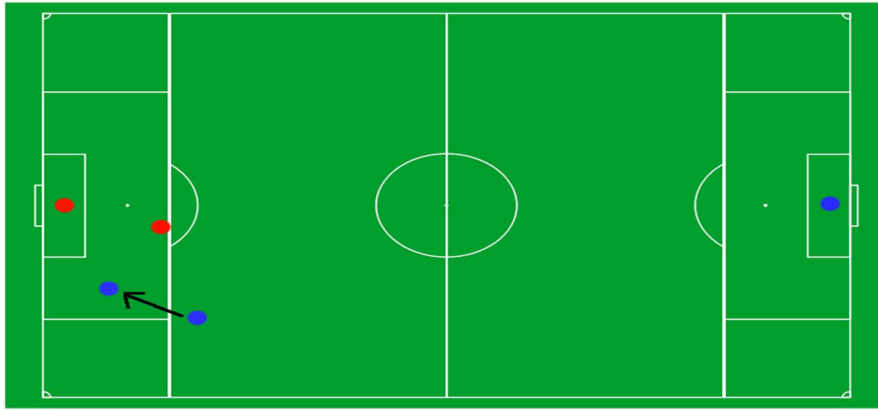
na kojem je prekršaj nastao pri čemu ostali igrači, od toga mjesta, moraju biti udaljeni 9,15 m. Igrač koji izvodi udarac može direktno zapucati na protivničke vratnice. Ukoliko prekršaj izazove vratar ili sudac zaključi da određeni igrač izvodi radnje koje mogu biti opasne dosuđuje se neizravni kazneni udarac (indirekt). Za razliku od izravnog udarca, neizravnim slobodnim udarcem ne može se postići zgoditak jer igrač koji izvodi indirekt ne smije izravno pucati na gol.

Također, igrači se za prekršaje kažnjavaju kartonima. Kod prigovora sucu, ponavljanja prekršaja, otezanja s vraćanjem lopte u igru, skidanja opreme, nepoštivanja propisane udaljenosti pri prekidu i neovlaštenog ulaska ili izlaska iz igre igraču se dodjeljuje žuti karton koji ujedno predstavlja karton upozorenja. Ukoliko igrač „zaradi“ dva žuta kartona, dobiva crveni karton, a time i isključenje iz igre. Isključeni se igrač ne smije mijenjati tako da momčad mora igrati sa igračem manje. Crveni karton dodjeljuje se kod opasnih startova na protivnika (uklizavanja, namjerni udarci šakama, glavom ili laktom) kojima se mogu nanijeti teške ozljede te kod neprimjerenih i agresivnih ponašanja poput napada na igrače, gledatelje ili suca, vrijeđanje sudionika itd.

3.8. Zaleđe (offside)

Zaleđe ili offside je jedno od složenijih nogometnih pravila. 1847. Eton Collegea nazivao je zaleđe šuljanjem jer se smatralo da offside služi kako bi igrač imao ispred sebe tri ili manje protivničkih igrača u trenutku kada mu suigrač pošalje loptu prema naprijed.

Trenutak zaleđa određuje se u trenutku upućivanja lopte prema naprijed (kod povratne lopte nema zaleđa). Prije svega zaleđe je nedopušten položaj igrača-napadača pred protivničkim vratima, koji u zaleđe obrane uđe prije lopte.



Slika 8. Shematski prikaz zaleđa ili offsidea¹⁴

Kod sankcioniranja zaleđa glavnu ulogu ima pomoćni sudac koji u trenutku zaleđa podigne zastavicu te, nakon što uoči pomoćnog suca, glavni sudac pokaže zastavicom na mjesto gdje je načinjeno zaleđe. Zastavica se postavlja u tri smjera: prema dolje ukoliko je zaleđe napravljeno blizu pomoćnika, prema gore ukoliko je zaleđe napravljeno daleko od pomoćnika i paralelno s podlogom ukoliko je zaleđe napravljeno pri sredini tog dijela terena.

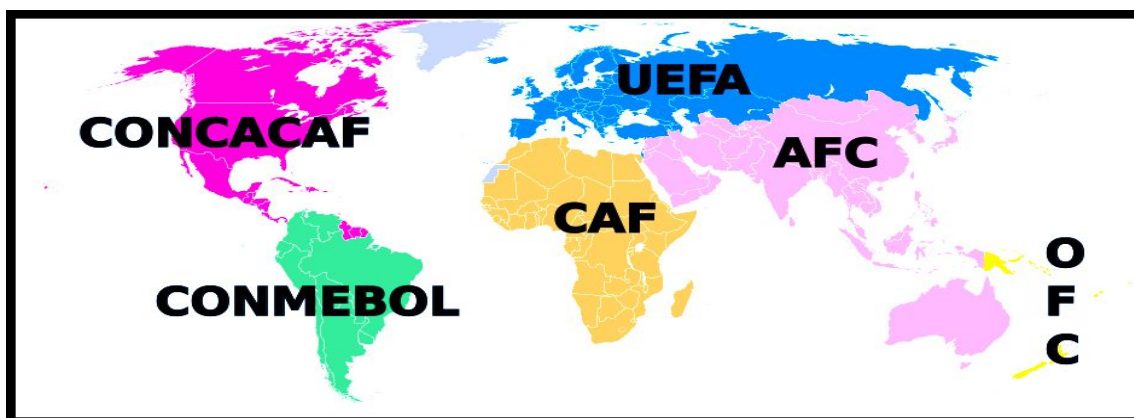
¹⁴<http://blog.dnevnik.hr/filipifran/2012/08/1630943458>

4. Nogometna tijela

U razdoblju od nekadašnjeg oblika razonode do današnjeg uređenog sporta, nogomet je bio podvrgnut raznim promjenama. Kako je već spomenuto, ovaj sport je u svojim počecima bio oblik pučke kulture.

Nogomet je vodeća zvijezda naše kulture ako kultura znači ono o čemu se najviše govori, oko čega se stvara groznica, što se najviše drži važnim i u čemu se govorni sadržaji mogu uzajamno izmjenjivati koji je zbog velike zainteresiranosti mnoštva i ubrzanog dobivanja na važnosti postao sredstvo zarade i moći (Schumer,1988:34). Nekadašnja spontana igra koja je značila zabavu i druženje, danas je igra u kojoj je svaka radnja unaprijed organizirana i sve što se događa, događa se po unaprijed definiranim pravilima.

Krovna nogometna institucija koja upravlja organizacijom svjetskog nogometnog sustava i koja rukovodi svim federacijama i savezima nogometa naziva se FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*). Organizacija FIFA nastala je 21. svibnja 1904. godine u Parizu (sjedište FIFE nalazi se u Zurichu (Švicarska) od strane delegata iz Belgije, Danske, Francuske, Nizozemske, Španjolske, Švedske i Švicarske. Osnivači su ujedno stvorili i prvi Statut FIFA-e kojim su postavljeni temelji za sav budući razvoj igre. Danas FIFA broji 209 članica te kao glavnu zadaću organizacije navodi stalan razvoj i poboljšanje nogometne igre. Na čelu organizacije FIFA nalazi se Gianni Infantino, nogometni administrator i bivši tajnik UEFE.



Slika 9. Nogometne kontinentalne federacije¹⁵

¹⁵<https://hr.wikipedia.org/wiki/FIFA>

Pod FIFA-om se nalazi ukupno šest kontinentalnih federacija tj. šest nogometnih udruženja od kojih je UEFA izvršno tijelo za nogomet u Europi, AFC za Aziju, OFC za Australiju i Oceaniju, CAF za Afrički kontinent, CONCACAF za Sjevernu Ameriku, Srednju Ameriku i Karibe i CONMEBOL za Južnu Ameriku.

UEFA (*Union of European Football Associations*), osim što predstavlja glavni organ Europskog nogometa, ima u zadaći i predstavljanje državnih nogometnih saveza kao i organizaciju europskih natjecanja klubova i reprezentacija. UEFA je osnovana u Baselu, u Švicarskoj, 15. svibnja 1954. čije se današnje sjedište nalazi u Nyonu. Broji ukupno 52 saveza zajedno sa neeuropskim nogometnim savezima (Turska, Azerbajdžan, Gruzija, Kipar, Izrael, Armenija i Kazahstan.) UEFA organizira sva veća nogometna natjecanja europskih klubova među kojima su Liga prvaka, Kup UEFA, UEFA Superkup, UEFA Kup regija i Europsko/Južno-Američki Kup. Što se tiče nogometnih reprezentacija, pod UEFA-om se nalazi organizacija Europskog prvenstva (UEFA Euro) koje se održava svake četiri godine te natjecanja U-21, U-19 i U-17 za muške državne reprezentacije i U-19 za ženske državne reprezentacije, zajedno sa seniorskim timom.

Nogometom svake pojedine države upravljaju državni savezi koji su svi pod UEFA-nim vodstvom. Tako primjerice španjolskim nogometom upravlja RFEF (Real Federación Española de Fútbol), hrvatskim HNS (Hrvatski nogometni savez) itd. Osim natjecanja državne reprezentacije te natjecanja s ostalim klubovima Europe, svaka država, također, održava i natjecanja klubova unutar svoje države.

5. Dvoranski nogomet (futsal)

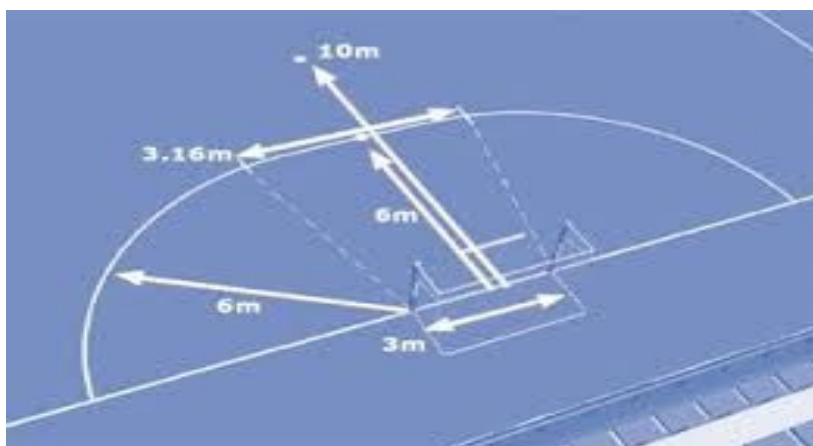
Mali nogomet ili poznatije futsal internacionalni je naziv za oblik nogometne igre nastao u gradu Montevideu 1930.godine. Ocem futsala smatra se sveučilišni profesor tjelesne i zdravstvene kulture Juan Carlos Ceriani koji je osmislio tzv „five-a-side“ verziju nogometa, nastalu kombinacijom pravila košarke, rukometa, nogometa i vaterpola. Takva verzija nogometa smatra se pretečom današnjeg futsala koji je, ujedno, i jedina priznata verzija malog nogometa od strane FIFA-e. Riječ futsal portugalskoga je podrijetla i dolazi od izraza „*Fudbol de Salao*“ što u prijevodu znači dvoranski nogomet. Osim futsala poznati su još i američki i nogomet na pijesku kao podvrste malog nogometa.

Svoju najveću popularnost futsal je ostvario na području Brazila gdje je formirano prvo internacionalno tijelo futsala tzv. FIFUSA (Federacao Internationale de Futebol de Salao). Nakon što je 1989. većina zemalja pristupila FIFA-i donijeta je odluka za ujedinjenjem svih oblika maloga nogometa. FIFA se zatim odvojila od FIFUSA-e te je donijela vlastiti sustav malonogometnih pravila i određenja.

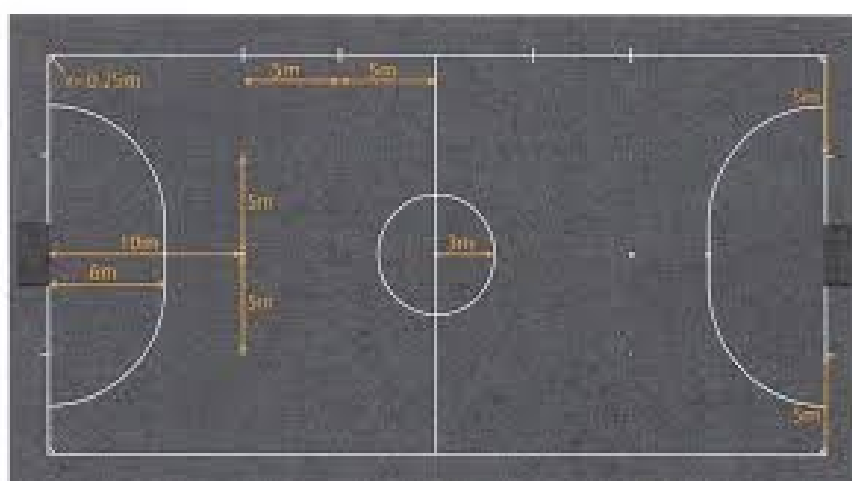
Futsal se po sustavu pravila ne razlikuje mnogo od „velikog nogometa“, ali ono što futsal čini specifičnim je upravo igračka dinamika. Kod malonogometne igre tempo je mnogo intenzivniji, zgoditci su učestaliji na obje strane, a igrači su ponekad primorani na „instinktivno“ djelovanje. Igrači raspolažu mnogo manjim područjem za igru, manjom nogometnom loptom, broj igrača također je smanjen, kao i trajanje pojedinog susreta. Igra zahtjeva optimalnu razvijenost primarnih motoričkih sposobnosti (eksplozivnost, preciznost, brzina, snaga, izdržljivost...) te mogućnost multitaskinga,pošto je koncept igre uređen na način da se situacije mijenjaju mnogo brže nego kod velikog nogometa te s time zahtijevaju od igrača da izvode više aktivnosti istovremeno.

5.1. Pravila futsala

Futsal se igra na terenu dimenzija 38-42 m dužine i 18-25 m širine, obilježenog 8 cm širokim linijama. Raspored gol linija, aut linija, golova, kaznenog prostora i ostalih odrednica terena identičan je velikom nogometu sa razlikom u veličini. Kod futsala se, kao i kod velikog nogometa, izvan nogometnog terena nalazi prostor sa zamjenskim igračima ispred kojeg je obilježena zona izmjene (5 m), jedini prostor na terenu gdje je igračima dozvoljeno mijenjanje. Svakoj momčadi dopušteno je imati po devet zamjenskih igrača .



Slika 10. Dimenzije kaznenog prostora¹⁶



Slika 11. Dimenzije malonogometnog terena¹⁷

¹⁶ <http://www.nsfbih.ba/upload/documents/Pravila>

¹⁷ <http://www.nsfbih.ba/upload/documents/Futsal>

Nogometna lopta kod futsala veličine je 62-64 cm i težine 400-440 g. Pravila nalažu da mora biti okruglog oblika, kožne izrade te pritiska od 400-600 g/cm². U slučaju oštećenja rekvizita igra se zaustavlja te se oštećeni rekvizit zamjenjuje novim. Kod službenih natjecanja dozvoljene su samo lopte koje nose jedan od slijedeća tri natpisa: službeni natpis FIFA Approved, službeni natpis FIFA Inspected i International Match Ball Standard.

Futsal se igra na ravnoj i neabrazivnoj podlozi sa dvije momčadi od ukupno pet igrača uključujući i vratara. Susreti su trajanja od 30 minuta podijeljenih na dva poluvremena od 15 minuta tokom kojih svaka momčad ima pravo na poziv time-outa od jedne minute. Svako poluvrijeme ima svoj time-out. Susret nadgledaju nogometni suci zaduženi za sankcioniranje prekršaja, treći sudac i mjerilac vremena. Mjerilac vremena ima zadaću da kontrolira trajanje susreta i da prati kretanje lopte izvan i u terenu na osnovi čega se vrijeme zaustavlja i ponovo pokreće. Treći sudac pomaže mjeriocu vremena te je zadužen za bilježenje akumuliranih prekršaja, signalizaciju pri petom akumuliranom prekršaju, bilježenje zaustavljanja igre, bilježenje imena i brojeva opomenutih i isključenih igrača i sl.

Igra započinje bacanjem novčića na osnovi čega se odlučuje o izboru strana i početnog udarca. Momčad koja dobije ždrijeb bira koja će vrata napadati tijekom prvog poluvremena, dok početni udarac izvodi druga momčad. Početni je udarac način početka ili nastavka igre: na početku utakmice, nakon postignutog pogotka, na početku drugog poluvremena utakmice, na početku svakog produžetka, ako do njega dođe.

Tijekom igre igračima je dozvoljeno mijenjati se neograničeni broj puta pri čemu vratar može zamijeniti bilo kojeg igrača. U slučaju izlaska lopte van terena, ona se mora ponovo izvoditi unutar vremenskog ograničenja od 4 sekunde. Protivnički igrači imaju pravo ometati izvođenje lopte do "zahtjeva za 5 m" koji podnosi izvođač auta nogometnom sucu. Tada se protivnički igrač mora odmaknuti na 5 m udaljenosti od točke izvođenja lopte do njenog ponovnog vraćanja u igru. Za prekršaje igrači se kažnjavaju kartonima (žuti i crveni), a posebnost u futsalu je postojanje i akumuliranog prekršaja. To je vrsta prekršaja za koji se, momčadi koja je pretrpjela prekršaj, dodjeljuje direktan slobodan udarac. Ukoliko određena momčad sakupi pet akumuliranih prekršaja, koji se evidentiraju za zapisničkim stolom, šesti akumulirani

prekršaj kažnjava se udarcem u korist momčadi koja je pretrpila prekršaj na udaljenosti od 10 m. Za akumulirani prekršaj napravljen u svome kaznenom prostoru, nezavisno od pozicije lopte u igri, dodjeljuje se kazneni udarac ili penal (6m). Kako u velikom nogometu, tako i u futsalu, nije dozvoljeno igranje rukom, međutim izostavljeno je pravilo zaleđa. Pobjednikom susreta smatra se momčad sa više postignutih pogodaka.

6. Utjecaj sporta na razvoj djeteta

U današnjem suvremenom društvu bavljenje sportom smatra se jednim od važnijih segmenata razvoja koji, osim što predstavlja sredstvo očuvanja zdravlja, također posjeduje i niz drugih komponenata (psihološku, etičku, socijalnu, itd.).

S obzirom na proces djetetova odrastanja bavljenje sportom sadrži i **odgojni aspekt**. Osim što blagotvorno utječe na dječji organizam sa zdravstvenog stajališta, bavljenje sportom potiče i djetetov **emocionalni razvoj**. Baveći se sportom dijete postaje koncentriranije i discipliniranije, razvija samopouzdanje a samim time i pozitivnu sliku o sebi koja se kasnije manifestira kroz djetetovu neovisnost i suvislo društveno ponašanje. Također, „sportsko dijete“ izraženijih je **kognitivnih sposobnosti**, efikasnost pažnje mu je povećana te mnogo racionalnije upravlja vremenom (Dujmović, 2015). U isto vrijeme bavljenje sportom povećava i dječju želju za **ustrajnim djelovanjem i zalaganjem**. Tako se kroz fizičku aktivnost djeca susreću sa tjelesnim vježbama koje se nalaze iznad granice njihovog optimalnog opterećenja. Ukoliko odluče nastaviti s vježbanjem zanemarujući stanje umora prevladat će osobnu granicu izdržljivosti koju će s vremenom podizati na sve veću razinu. Pored navedenog dijete kroz sportsku aktivnost oblikuje i **socijalne vještine**.

Ono se druži, razvija komunikacijske vještine, uči se funkcioniranju u timu te i rješavanju konflikata na adekvatan način.

Učestalim prakticiranjem različitih oblika tjelesne aktivnosti kod djeteta se razvija ljubav prema tjelesnom vježbanju te u skorije vrijeme ono i složenije sadržaje prihvaća bezbrižno i kroz zabavu. Na taj način tjelesno vježbanje doprinosi razvoju otvorenog, vedrog, druželjubivog, ambicioznog i motiviranog djeteta željnog uspjeha. Kontinuirana tjelesna aktivnost razvija trajnu naviku bavljenja sportom koja, osim činjenice da pozitivno utječe na postojeće zdravstveno stanje, umanjuje vjerojatnost od pojave prekomjerne tjelesne težine, problema s kralježnicom i zglobovima, krvnoga tlaka i ostalih problema pokretljivosti u zreloj i starijoj dobi

U rastu i razvoju zastupljene su tzv. senzibilne faze tijekom kojih se određene sposobnosti mogu optimalno razviti. Primjerice na brzinu i koordinaciju se više može utjecati kod djeteta u dobi od 10-12 godina nego li kod onih starije dobi. Na taj način, ukoliko dijete te faze preskoči kasnije će ih teško nadoknaditi (Željaskov, 2004).

6.1. Faktori provedbe djetetove sportske aktivnosti

Kako bi sportsku aktivnost približili djetetu te pobudili njegovu zainteresiranost, sadržaj sportske aktivnosti mora biti takav da konstantno plijeni pažnju te potiče na razmišljanje. Dijete se kroz sport, u prvim fazama igra tj. njegova zabavljenost određenim elementima uvjetuje uspješnost realiziranja kompletnog procesa vježbanja. Tako je osnova djetetove kontinuirane sportske aktivnosti upravo adekvatno birani i strukturirani sadržaj sa svojstvima da djetetu ne predstavi dosadu niti lagan zadatak. To znači da ukoliko sportska aktivnost djetetu bude zanimljiva, ono će više vremena provoditi u provođenju iste te aktivnosti. Da bi se takav proces i realizirao te dobio na efikasnosti, pri planiranju i programiranju aktivnosti, voditelj aktivnosti dužan je koncept zamišljenoga plana provesti u skladu s određenim metodičkim načelima i principima (Tablica 1. i 2.) kojima je uvjetovana uspješnost odgojno- obrazovnog rada te njegovo pravilno provođenje.

Tablica 1. Metodička načela (Neljak, 2011)

Metodička načela
1. Načelo razumljivosti i zornosti
2. Načelo sustavnosti i postupnosti
3. Načelo svestranosti i usmjerenosti
4. Načelo raznovrsnosti i učinkovitosti
5. Načelo primjerenosti i individualiziranosti
6. Načelo svjesnosti i aktivnosti
7. Načelo odgojnosti i zdravlja

Tablica 2. Karakteristike metodičkih načela (Neljak, 2011)

1. Načelo razumljivosti i zornosti

Određuje komunikaciju (dvosmjerna i jednosmjerna) i položaj odgajatelja tijekom provođenja pojedine aktivnosti. Iznesene informacije moraju biti kratke, jasne i razumljive, a poruke logičke i primjerene mogućnostima djece. Također, komunikaciju (intonacija, jačina glasa, dikcija) je odgajatelj dužan prilagoditi uvjetima rada i prostoru u kojem se nalazi. Iznesene sadržaje

<p>odgajatelj potkrepljuje demonstracijom (video zapisi, crteži, slike, živa demonstracija) vodeći računa o svom položaju u prostoru s obzirom na položaj djece.</p>
<p>2. Načelo sustavnosti i postupnosti</p> <p>Načelo sustavnosti naglašava cjelovitost procesa vježbanja što podrazumijeva izradu plana i programa, sastavljanje nastavnih jedinica te pripremu sata TZK-a. Načelom postupnosti određuje se proces savladavanja sadržaja na način da se nepoznati sadržaj usvaja na osnovi poznatoga, lakši prije težeg, jednostavniji prije složenoga i bliži prije onoga daljega. Ova dva načela u stalnoj su međusobnoj interakciji.</p>
<p>3. Načelo svestranosti i usmjerenosti</p> <p>Nalaže se što svestraniji utjecaj na zdravlje, motoričke sposobnosti i morfološke karakteristike djece. Aktivnosti trebaju biti usmjerene tako da se ne izostavi razvoj niti jedne motoričke sposobnosti sa naglaskom na teme koje utječu na slabije razvijene sposobnosti. Sadržaji trebaju biti što raznovrsniji te provedeni uz primjereno (optimalno) opterećenje.</p>
<p>4. Načelo raznovrsnosti i učinkovitosti</p> <p>Uvjetuje raznolik sadržaj rada radi osiguravanja dječje motivacije i želje za vježbanjem. Ovisi o mjestu rada, primjeni odgovarajuće opreme, sredstava, pomagala i rekvizita, primjeni različitih metoda rada i različitih postava vježbanja te uvažavanja interesa i želja djece.</p>
<p>5. Načelo primjerenosti i individualiziranosti</p> <p>Planirani sadržaj aktivnosti treba biti sastavljen tako da bude optimalan za one kojima je namijenjen, pritom pazeći na zdravstveni status, biološku i kronološku dob, spolne razlike, stanje i razinu antropoloških obilježja, razinu motoričkih znanja i dostignuća. Također, ovo načelo naglašava važnost očuvanja različitosti svakog pojedinog vježbača te je zadatak odgojitelja upoznati se sa aktualnim stanjem (zdravlje, osobine, sposobnosti) svakog pojedinog djeteta.</p>

6. *Načelo svjesnosti i aktivnosti*

Određuje aktivno sudjelovanje u procesu vježbanja tako da djeca vode brigu o spravama i pomagalicama te ostalim sredstvima za rad, sudjeluju u mjerenju testova, oni bolji pojedinci pomažu slabijima, itd. Djetetovo svjesno sudjelovanje u radu u najvećoj mjeri ovisi o cilju vježbanja, dobro opisanim i demonstriranim vježbama te načinu realizacije.

7. *Načelo odgojnosti i zdravlja*

Podrazumijeva uređene zdravstveno- higijenske navike koje se manifestiraju kroz primjerenu osobnu higijenu i higijenu vježbališta. Također, procesom vježbanja važno je utjecati na pozitivne i moralne osobine djece tako da se svakoj pojedinoj aktivnosti pristupi na adekvatan način (za dobro učinjeno dijete treba pohvaliti, dok za ono loše treba opomenuti.) Vježbanje se treba odvijati u primjerenim uvjetima sa naglaskom na što veću izloženost suncu i svježem zraku.

Pored sportskog sadržaja važan faktor u provedbi sportske aktivnosti je i voditelj ili učitelj/odgajatelj/trener koji figurativno predstavlja „most“ između djeteta i procesa vježbanja. Koliko će se dijete truditi i koliko će napredovati uvelike ovisi o njemu.

Osim stručnosti voditelj aktivnosti treba biti takav da istovremeno djetetu „ostavlja prostora“ za samostalno razmišljanje, vodi ga tijekom aktivnosti, iskazuje potporu, pohvali dijete i ohrabri ga u neuspjehu, radi na poboljšanju samog koncepta i provedbe aktivnosti te vrši analize i kontrole djetetova uspjeha. Voditelj je osoba koja predstavlja i autoritet, ali i osobu koja djetetu ulijeva sigurnost i povjerenje

6.2. Uloga nogometa u razvoju predškolskog djeteta

Trening nogometa kod djece kompleksan je proces koji se bazira na usvajanju i provođenju specifičnih skupova kretnji i akcija nogometne igre, pa stoga i iziskuje poseban tretman njihova usavršavanja (Mršić i Jerković, 2010). Ova sportska igra zahtjeva pripremu organizma zbog svoje dinamičke aktivnosti promjenjiva intenziteta i neravnomjernosti u opterećenju pa je stoga nužno da se proces prilagodbe sustava

organizma izvodi u periodičnim i kontinuiranim oblicima rada pri različitim uvjetima (niske i visoke temperature, vlažnost, vjetar, tlak).

Nogometnom igrom (Mršić i Jerković, 2010) može se utjecati na pravilan **tjelesni razvoj** i učvršćivanje organizma (aparata za kretanje, skeleta, vezivnog tkiva i mišića) te na razvoj *antropometrijskih obilježja* (longitudinalne i transverzalne dimenzije skeleta, volumen i masa tijela, potkožno masno tkivo). Posebno značajne promjene javljaju se u *koštanom aparatu* i *muskulaturi donjih ekstremiteta*. Pored tjelesnog rasta nogometom se razvijaju i **psihomotorički** (*gibljivost, koordinacija, brzina, preciznost, snaga, izdržljivost, agilnost*), **psihološki** (*intelektualni faktori, faktori ličnosti, situacijska inteligencija*) i **sociološki** (*pozitivni međuljudski odnosi*) aspekti igrača čiji razvoj prate i različiti **faktori ličnosti** (agresivnost, dominacija, frustracijska tolerancija, samokontrola te emocionalna stabilnost).

7. Osnove nogometnog treninga

Treniranje nogometa je kao umijeće izrade skulpture u nekom tvrdom materijalu. To je i monoton proces u kojem je umjetnikova svijest neprestano usredotočena na završetak posla. Prije nego što se išta počne razbijati i oblikovati nužno je pažljivo planirati. Umjetnik brižljivo otkida male komadiće materijala kako bi otkrio skriveno „remek-djelo“. No, ako umjetnik izgubi iz vida cilj i počne mlatiti čekićem po dlijetu, a ne razmišljati o umjetničkom djelu, materijal će biti uništen. Slično je i u nogometu (Mršić, 2003:19).

Nogometnim treningom razvija se tjelesna i umna spremnost igrača. Kako je već spomenuto, prije početka bilo kakvog planiranja provodi se selekcija igrača, najčešće u dobi od 7 do 9 godina, zbog ranog otkrivanja talentiranosti i usmjerenja. Model sustava selekcije sadrži ukupno šest grupa: limače (U-8 do U-10), mlađe pionire (U-11 do U-12), pionire (U-13 do U-14), kadete (U-15 do U-16), juniore (U-17 do U-18), mlađe seniore (U-19 do U-21) i seniore od kojih svaka skupina bira igrače po određenim kriterijima tzv. osnovnim kriterijima (Vugrinec, 2005:19).

- *za limače* - smisao za igru, kinestetički osjećaj za loptu i brzinske kvalitete
- *za mlađe pionire* - smisao za igru, osjećaj za loptu, brzinske kvalitete, koordinacija (okretnost), eksplozivna snaga, brzina učenja tehnike
- *za pionire* - uz gore navedene kriterije uvodi se kriterij aerobne izdržljivosti; uz ocjenu brzine usvajanja tehnike, treba ocijeniti i razinu usvojene tehnike
- *za kadete i juniore* - u kriterije se mogu uključiti i specifična izdržljivost, primijenjena tehnika u igri, taktičke sposobnosti u igri, funkcionalne te psihološke sposobnosti i osobine.

Nakon utvrđene selekcije i provedenog postupka dijagnostike igrača odvija se sportska priprema čija je glavna funkcija povezana s prilagodbom organizma na pojedine zahtjeve i opterećenja igre.

7.1. Sportska priprema

Tehnička priprema (Vugrinec, 2005)

Na tehničkoj pripremi počiva kompletna nogometna igra za koju je vrlo važno da se provodi na osnovi metodskog postupka - koji određuje redosljed savladavanja elemenata:

- objašnjenje elemenata (vježbe)
- uzorna demonstracija
- izvođenje u laganom ritmu bez protivnika
- izvođenje u brzom ritmu s poluaktivnim protivnikom
- izvođenje situacijski - igra

U sistematizaciji tehničkih elemenata tehnika klasificiraju se na :

Tehniku kretanja bez lopte

- *Osnovna kretanja (lagano trčanje)*
- *Startna brzina i osnovna brzina trčanja*
- *Promjena pravca i brzine kretanja*
- *Odraz kod skokova*
- *Okretnost u zraku i na tlu*

Tehniku kretanja s loptom

- **Vođenje lopte**

- Vanjskim dijelom hrpta*
- Unutarnjim dijelom hrpta*
- Središnjim dijelom hrpta*

- **Udarci po lopti**

- Vanjskim dijelom hrpta*
- Unutarnjim dijelom hrpta*
- Središnjim dijelom hrpta*
- Unutarnjom stranom stopala*
- Vrhom stopala*

- f) Iz zraka (volej i poluvolej (drop-kick)
- g) Glavom - udarac bez odraza (zamah trupa naprijed ili bočno) i udarac u skoku

- **Primanje lopte**

- a) na principu amortizacije

- b) na principu odbijanja od podloge

- **Oduzimanje lopte**

- **Driblinzi i fintiranja**

- **Ubacivanja lopte**

- **Tehnike vratara**

Taktička priprema (Vugrinec, 2005)

Taktička obuka igrača koristi se u cilju razvoja taktičkih sposobnosti i znanja te usvajanja igre u cjelini, kao i njezinih dijelova. Realizira se kroz kombinaciju teorijskog i praktičnog dijela. Dok se teorijski dio bavi obradom pojedinih nogometnih sustava, kroz praktični dio igrači izvode tehničko- taktičke vježbe, igraju utakmice te izvode pomoćne taktičke igre kroz primjenu situacijske metode. Taktička priprema može biti individualna, grupna i momčadska.

- **Metode obuke**

- a) **Situacijska** (igranje igre)

- b) **Sintetička** (učenje i usavršavanje taktičkih zadataka u cjelini)

- c) **Analitička** (učenje taktičkih zadataka posebno nakon čega se usvajaju kao cjelina)

- d) **Kombinirana** (kombinacija analitičke i sintetičke metode)

- e) **Ideomotorna** (sposobnost misaone reprodukcije cijeloga treninga na način da se igračima postavljaju zadaci na koje se daju odgovori samo kada se ne dobiva povratna informacija od samih igrača).

- **Načela taktičke pripreme**

- a) Načelo kontinuiranosti**

Trening je stalan proces koji započinje ulaskom djeteta u organizirani trening, a završava prestankom igrača karijere.

- b) Načelo racionalnosti**

Naglašava vježbanje manje taktičkih vježbi, ali sa više ponavljanja.

- c) Načelo usmjerenosti**

Određuje poziciju svakog pojedinog igrača u momčadi.

- d) Načelo poticanja kreativnosti**

Igrače treba poticati na razmišljanje i originalna rješenja tako da pored onih optimalnih trebaju postojati i alternativna. Šablonu svakako treba izbjegavati.

- e) Načelo pravodobnosti**

Situacije na terenu treba rješavati pravodobno tj. na vrijeme, niti preuranjeno niti zakašnjelo, tako da je važno kod igrača stvoriti dimenziju pravodobnosti tijekom svih akcija na terenu (dodavanje, šutiranje, otkrivanje i dr.)

Kondicijska priprema (Vugrinec, 2005)

Zadatak kondicijske pripreme bazira se na razvoju motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, preciznost, fleksibilnost) te njihovog održavanja na optimalnoj razini.

- **Vrste kondicijske pripreme**

- a) **Osnovna ili bazična** (višestruki utjecaj na funkcionalne i motoričke sposobnosti)

- b) **Specifična** (osigurava adaptaciju organizma na specifične strukture kretanja)

- c) **Situacijska** (jedinstvo osnove i specifične kondicijske pripreme u uvjetima igre)

- **Načela kondicijske pripreme**

- a) Princip homogenosti**

Kondicijska priprema zajedno sa taktičkom (TA), tehničkom (TE), fizičkom, psihosocijalnom i teorijskom pripremom čini jednu homogenu cjelinu.

Svaka priprema posjeduje određeni postotak u rezultatu, ali kondicijska priprema je osnova svim ostalim pripremanama.

- b) Princip usmjerenosti**

- c) Princip kontinuiranosti**

d) Princip progresivnog opterećenja

Kondicijski trening zahtjeva primjenu vježbi jačeg opterećenja sa vježbama slabijeg opterećenja kako bi se spriječila pretreniranost.

e) Princip cikličkog treninga

Karakterizira ga provođenje treninga u vremenski zaokruženim cjelinama koje se nadovezuju jedna na drugu.

9. Planiranje i programiranje nogometnog treninga

Planiranje i programiranje (Vugrinec, 2005:195) složen je proces upravljanja treningom kojem prethodi kvalitetna analiza stanja u momčadi i klubu u cjelini.

1. Planiranje treninga

- **ODREĐIVANJE**

- a) ciljeva i zadaća
- b) potrebnog vremena
- c) sredstava
 - materijalnih
 - tehničkih
 - stručnih

- **PERIODIZACIJA** - postupak dijeljenja velikog ciklusa treninga na manje radi lakšeg upravljanja procesom i pravodobnog ulaska u sportsku formu.

- **OSNOVNE ZNAČAJKE PLANIRANJA**

1. Naznaka cilja koji se želi postići
2. Preglednost i razumljivost
3. Fleksibilnost (mogućnost korekcije)
4. Ekonomičnost- optimalnost vremena trajanja, sredstava i kadrova

2. Programiranje treninga - POSTUPCI KOJI SADRŽE:

- a) izbor i raspored vježbi i sredstava
- b) opterećenja
- c) metode rada

- **EFIKASNOST PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA OVISI O :**

- a) Točno utvrđenom početnom stanju
- b) Točno utvrđenom željenom stanju
- c) Izradi analiza programa s korekcijama u tijeku prijelaznog stanja
- d) Stručnosti provođenja –kadrovim
- e) znanstvenim spoznajama koje se odnose na :
 - metode i obuke vježbanja
 - metode doziranja opterećenja

- izbor sadržaja treninga
- analizu rezultata trenažnog rada.

Oblici planiranja i programiranja(Vugrinec,2005.)

- Dugoročno planiranje
- Srednjoročno planiranje
- Kratkoročno planiranje
- Tekuće planiranje i programiranje
- Operativno programiranje

10. Zaključak

Nogometna se igra mnogo razvijala kroz povijest pa je tako od neobavezne igre postala sport obožavan diljem svijeta. Nogomet je izuzetno kompleksan proces koji u svojoj strukturi sadrži određene norme, pravila i uređenja na temelju kojih je ovaj sport sa travnatih poljana zaživio na gradskim stadionima. Međutim, osim sredstva zabave nogomet je danas puno više od toga. Osim što zabavlja široku masu također je besprijekorno sredstvo marketinga i moći. Kako bi se osigurao opstanak, nogometa igra se konstantno razvija i mijenja tako da publici i svim njenim akterima omogući što fleksibilniji, jednostavniji i napetiji doživljaj igre. Također, širenje i grananje igre je zamjetno kroz vrijeme; osim uživanja u velikom nogometu sve veću pozornost uzima i mali nogomet koji privlači sve više ljubitelja ovoga sporta.

Kako je važnost sporta prisutna u životnoj sredini svakog čovjeka, nužno je takve aktivnosti poticati još od najranije dobi. Kod djece sportska aktivnost ima mnoge blagotvorne učinke, od zdravstvenog do pravilnog psihičkog razvoja. Kako bi se takva aktivnost „ukalupila“ u dječje ponašanje, ona mora biti prije svega inspirativna, zanimljiva i dobro organizirana. Obzirom da djeca u ranoj dobi u većinskom dijelu oponašaju sve što vide, adekvatan odnos odgajatelja spram tjelesne aktivnosti i njenih zavisnih komponenata uvelike doprinosi kompletnoj slici tjelesne aktivnosti. Nadalje, svaki nogometni trening zahtjeva plan i program koji svojim sadržajem treba omogućiti poučnu, sistematiziranu i tečnu aktivnost. Također, u zadatku plana i programa je, osim razvijanja općih sposobnosti i karakteristika djece, prevenirati mogućnost ozljeda i nepodobnih situacija prije, za vrijeme i nakon treninga.

Dijete se sportu mora s radošću vraćati i teškoće promatrati kao izazov, a ne prijetnju. Na taj način svaki pojedinac razvija predispozicije za formiranje jedne kompletne ličnosti sa marljivosti u radu i solidarnosti spram grupe. Osim što zadovoljava svoju potrebu za igrom i druženjem, dijete sportom oblikuje svoj organizam na način da ga čini izdržljivijim i otpornijim. Tako od potrebe za igrom nastaje potreba za sportom, a od potrebe za sportom razvija se potreba za dobrim i zdravim osjećajem.

11. Literatura

1. RADNEGE, K. (2005.) *Enciklopedija nogometa*. Zagreb : Znanje.
2. GIFFORD, C. (2007.) *Nogometna enciklopedija*. Zagreb : Profil International d.o.o.
3. MRŠIĆ, A. (2003.) *Nogometni priručnik 1*. Đakovo : vlast. nakl.
4. MRŠIĆ, A. (2003.) *Nogometni priručnik 2*. Đakovo : vlast. nakl.
5. MRŠIĆ, A. i JERKOVIĆ, S. (2010.) *Nogometni priručnik 3*. Đakovo: Andro Mršić.
6. DORA, I. (2009.) *Nogomet, više od igre*. Beli Manastir: Zavod za baranjsku povjesnicu.
7. BRUCKLER, F.A. i CICVARIĆ, D. (2008.) *Nogometna matematika i fizika* Zagreb : Školska knjiga.
8. LATINOVIĆ, B. (2014.) *Mundijal kroz istoriju* Sarajevo: Buybook.
9. VRCAN, S. (2003.) *Nogomet - politika – nasilje* Zagreb : Naklada Jesenski i Turk Hrvatsko sociološko društvo.
10. BANOVIĆ, I. (2012.) *Povijest sporta* Split : Visoka škola za menadžment i dizajn Aspira.
11. VUGRINEC, S. (2004,) *Programi rada škole nogometa* Koprivnica : vlast.nakl.
12. NELJAK, B. (2011). *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Sažetak

Nogomet je momčadski sport realiziran kroz uređeni sustav pravila. Bazira se na kontroli i uporabi nogometne lopte sa ciljem ostvarivanja pogotka. Nogomet je izuzetno popularan, igra ga i prati veliki dio populacije te stoga nije za iznenaditi se da veliki broj ljudi trenira upravo ovaj sport. U predškolskom odgoju nogomet predstavlja sredstvo utjecaja na razvoj koje s vremenom može prijeći u ozbiljnu sportsku aktivnost. Svaki djetetov trening mora se bazirati na uređenom planu koji osim zadovoljenja svih sigurnosnih i zdravstvenih potreba, također djetetu treba biti zabavan i inspirativan. Nogomet kod djeteta razvija socijalne vještine te svojom aktivnosti održava zdravstveno stanje na optimalnoj razini.

Ključne riječi: nogomet, ustroj nogometne igre, utjecaj sporta na razvoj, trening, antropološka obilježja

Summary

Football is a team sport realized through regulated system of rules. It is based on the control and use of a soccer ball with the aim of achieving a certain goal. Football is an extremely popular game; it is been followed and played by a large part of the population and there is not a surprise that a lot of people is practicing exactly this sport. In pre-school football is a means of influence on the development that may eventually turn into serious sporting activity. Each child's training must be based on an organized plan, which in addition to meet all safety and health needs, it should also be fun and inspiring. Football develops social skills and it maintains the state of health at an optimal level

Keywords: football, organisation of football, the impact of sport on development, training, anthropological characteristics