

# Utvrđivanje obilježja dugoročnog plana sportskog razvoja u školi nogometa: pregled sive literature

---

Stanković, Nikola

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:212868>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivatives 4.0 International](#)/[Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-06-19**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:  
magistar kineziologije)

**Nikola Stanković**

**UTVRĐIVANJE OBILJEŽJA DUGOROČNOG  
PLANA SPORTSKOG RAZVOJA U ŠKOLI  
NOGOMETA: PREGLED SIVE LITERATURE**

Diplomski rad

**Mentor:**

**doc. dr. sc. Ivan Radman**

Zagreb, rujan 2020.

Ovim se potpisima potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada, koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

doc. dr. sc. Ivan Radman

Student:

---

Nikola Stanković

# UTVRĐIVANJE OBILJEŽJA DUGOROČNOG PLANA SPORTSKOG RAZVOJA U ŠKOLI NOGOMETA: PREGLED SIVE LITERATURE

## **Sažetak**

Cilj ovog rada je utvrditi ključna obilježja planova dugoročnog razvoja mladih nogometaša koji su javnosti dostupni u svojoj literaturi, odnosno putem internetskih stranica nogometnih škola/akademija, školskih sportskih klubova, nogometnih klubova, strukovnih (trenerskih) udruženja i nogometnih saveza, te iste analizirati i vrednovati u kontekstu stručnih preporuka. Pretragom internet pretraživača *Google*, *Bing* i *Yahoo* u razdoblju od 2000. do 2020. godine, u razmatranje i analizu su uključeni dokumenti, odluke, strategije, planovi, programi, smjernice, preporuke i drugi nalasci u skladu s problematikom rada. U radu je obrađeno ukupno 12 pronalazaka sive literature. Podaci su ekstrahirani u tablicu MS Excel kao kvantitativne, ordinalne i nominalne varijable te su prilikom njihove obrade terminološki i jezično sažeti i prilagođeni hrvatskom jeziku. Prilikom obrade i prezentiranja podataka su korištene osnovne metode deskriptivne statistike. U ovom radu su na temelju rezultata dobivenih pretragom sive literature opisana ključna obilježja online dostupnih planova dugoročnog razvoja koje bi nogometni klubovi trebali posjedovati da bi uspješno školovali kvalitetne nogometaše.

**Ključne riječi:** nogomet, plan, program, razvoj, škola nogometa

# CHARACTERISTICS OF THE LONG-TERM TRAINING PLANS IN FOOTBALL ACADEMIES: REVIEW OF THE GREY LITERATURE

## **Abstracts**

The aim of this research was to determinate key features of the long-term development plans for young football players, which were available to the public in grey literature, i.e. through the websites of football academies, school sports clubs, football clubs, coaching associations and football associations; and to analyse and evaluate them in the context of recent kinesiological recommendations. The review and analysis included documents, decisions, strategies, plans, programs, guidelines, recommendations, and other findings in accordance with the issue of youth soccer training planning, found by Internet search engines *Google*, *Bing* and *Yahoo* for the period from 2000 to 2020. Overall, 12 useful findings of grey literature have been found and processed in this research. The data were extracted into the MS Excel table as quantitative, ordinal and nominal variables, and during their processing they were terminologically and linguistically summarized and adapted to the Croatian language. During the processing, basic methods of descriptive statistics were used. Based on the results, the key features of online available long-term football development plans that each club should have to successfully develop quality footballers are presented.

**Key words:** soccer, plan, program, development, football academy

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
2. CILJ .....	8
3. METODE ISTRAŽIVANJA .....	9
3.1. Pretraga Internet pretraživača .....	9
3.2. Varijable i ekstrakcija podataka.....	9
3.3. Obrada podataka i prikazivanje rezultata .....	10
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	11
5. RASPRAVA .....	28
6. ZAKLJUČAK .....	39
7. LITERATURA.....	41

## 1. UVOD

Nogomet (engleski i francuski – *football*) moderna je igra, sport i društveni fenomen koji u 21. stoljeću globalno okuplja ljude iz svih sfera života. U širem pučanstvu popularna je izreka da je nogomet najbitnija sporedna stvar na svijetu. Zbog snažnih emocija, izazivanja strasti prema nogometnoj igri prilikom poentiranja, sudačkih odluka i inovativnih trenerskih rješenja nogometu se nerijetko daje status koji nadilazi značajke sporednog. Nogometna utakmica je spektakl koji čine igrači, treneri, sportski djelatnici, obitelji, roditelji s djecom, novinari, medicinari, političari, ekonomisti i svi drugi entuzijasti prema ovoj igri. U moderno vrijeme velike korporacije ulažu kapital u otkupljivanje televizijskih prava te razvoj klubova, liga, ali i samih nogometnih nacija. Najveći nogometni klubovi u svijetu razvijaju svoj brend planskim medijskim i marketinškim promoviranjem ideja za budućnost, ali i temeljem ostvarenih rezultata u prošlosti i sadašnjosti. Kako bi postizali takve sportske i poslovne rezultate, za klubove je nužno da budu idealno ustrojeni i organizirani od ključnih infrastrukturnih do najsitnijih operativnih detalja.

Glavno nogometno tijelo u svijetu je FIFA (*fr. Fédération Internationale de Football Association*) koja je osnovana u Parizu dana 21. svibnja 1904. godine. FIFA je organizator brojnih svjetskih natjecanja za seniore, mlade i žene pri čemu je Svjetsko prvenstvo u nogometu za muškarce sigurno najposjećenije i najatraktivnije za ljude širom svijeta. ([www.fifa.com](http://www.fifa.com)). Prema članku 2. Statuta svjetske nogometne organizacije neki od ciljeva FIFA-e su stalno unapređenje nogometne igre i njene globalne promocije u smislu njegovog ujedinjenja, obrazovnih, kulturnih i humanitarnih vrijednosti, posebice putem programa za mladež i razvojnih programa, kao i nastojanje osiguranja da nogomet bude dostupan svima koji žele sudjelovati, bez obzira na spol ili dob te promicanje integriteta, etike i fair playa s ciljem sprječavanja svih metoda ili postupaka kao što su korupcija, doping ili manipulacija utakmica, koji mogu ugroziti integritet utakmica, natjecanja, igrača, službenih osoba i saveza članova ili dovesti do zlouporabe nogometa unutar saveza (Statut FIFE, 2019.). Na nacionalnoj razini hrvatski nogometni klubovi formiraju Hrvatski nogometni savez (dalje u tekstu: HNS) koji je osnovan 13. lipnja 1912. godine te je danas punopravni član predstavnik svjetske nogometne organizacije FIFA-e.

Svoju planetarnu popularnost nogomet duguje ponajviše dinamičnoj strukturi i okruženju u kojem se igra odvija. Iako je nogometna igra najrazvijenija na području Europe i Južne

Amerike, danas se nogomet igra i u manje razvijenijim, odnosno siromašnijim dijelovima svijeta, kao što su afričke zemlje. Utakmice se igraju na nogometnom igralištu, zelenom travnjaku približnih dimenzija 100x70 metara, u vremenskom trajanju 2 puta 45 minuta s pauzom od 15 minuta između poluvremena plus sudačka nadoknada. Nogomet je sportska igra u kojoj sudjeluju dvije protivničke ekipe s po jedanaest igrača na terenu. Utakmicu sudi glavni sudac sa svojim pomoćnicima. Igrači se nadmeću za posjed lopte i ostvarenje cilja igre. Primarni cilj je postizanje pogotka loptom u vrata te je krajnji ishod nogometne utakmice za svaku momčad pobjeda, remi ili poraz (Gabrijelić, 1964). Iz velikog spektra tehničko-taktičkih elemenata različitim individualnim akcijama kao što su driblinzi, varke, udarci na gol, stvaranje izglednih prilika za pogodak, dodavanja, držanje posjeda lopte, ali i destrukcija napada protivničke ekipe i sprječavanje primanja pogotka, igrači ostvaruju ciljeve nogometne igre.

Obzirom na prethodno opisana pravila i karakteristike nogometne igre danas profesionalni nogometaši pretrče između 10 i 13 kilometara na utakmici dok su samo oko 2% vremena u izravnom kontaktu s loptom (Marković i Bradić, 2008). Prema Ercegu (2011) vrhunski nogometaš za vrijeme igre provede u stojećem položaju 15% vremena i hodajući 43% vremena. Trčkara (7 – 14 km/h) oko 30% vremena, približno 8% vremena trči umjerenom (15 – 19 km/h) i oko 3% velikom brzinom (20 – 25 km/h). Za vrijeme utakmice 1% vremena sprinta, tj. trči maksimalnom brzinom. Kada se ti vremenski postotci pretvore u kilometre, tada igrač hoda s noge na nogu oko 4 km, trčkara laganim tempom oko 4,5 km, umjereno brzo trči 1,8 km, brzo trči do submaksimalnih granica 0,7 km dok se kreće maksimalnom brzinom 0,3 km. Frekvencija srca za vrijeme nogometne utakmice ovisi o mnogim faktorima te stoga broj otkucaja srca u minuti doseže vrijednosti od 180 do 230 otkucaja u minuti (Weineck 1999; Sporiš, 2002). Porastom fiziološkog opterećenja dolazi do povećanja koncentracije laktata za vrijeme nogometne aktivnosti. Tako Sporiš navodi da prilikom vježbanja maksimalnim intenzitetom, koncentracija laktata u krvi ne prelazi 5 milimola po litri krvi dok vrijednosti laktata u mišićima rastu od 1 do 18 mmola po kilogramu mišića. (Bangsboa, 1994; Sporiš 2002). S povećanjem tjelesne aktivnosti dolazi do povećane potrebe organizma da koristi kisik za obavljanje aktivnosti. Prosječna vrijednost relativnog primitka kisika u nogometu kreću se od 50 do 62 ml O<sub>2</sub>/kg/min (Weineck 1999; Sporiš 2002).

Kako bi se nogometaše dovelo do razine da tehničkom i tjelesnom izvedbom mogu pratiti zahtjeve nogometne utakmice, potreban je dugogodišnji proces rada s igračima od najmlađe dobi. Osim što je taj proces dugotrajan, on je i sadržajno vrlo kompleksan jer mora obuhvatiti



niz različitih sastavnica. Prije svega, on uključuje poduku, stabilizaciju i automatizaciju izvedbe osnovnih tehničkih i taktičkih elemenata nogometa. Pritom valja u kontinuitetu raditi na razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te psiholoških karakteristika nogometaša kako bi oni svojom tjelesnom spremnošću mogli iznijeti teret natjecanja u odrasloj dobi.

Kineziolozi su do nedavno smatrali kako bi djeca prije specijalizacije u specifičnu sportsku granu prvo trebala prolaziti univerzalni dio sportske poduke, a zatim tek u dobi od 9-10 godine uključiti u određeni izabrani sport. Isto je vrijedilo i za nogomet, no s današnjeg stajališta takav pristup modernoj poduci 21. stoljeća nije utemeljen, već se djecu što prije želi uključiti u nogometni trening kako ostvarili što učinkovitiju prilagodbu na loptu (Erceg, Rađa i Sporiš, 2018).

Prilikom razvoja mladih nogometaša važno je obratiti pozornost na razvoj motoričkih sposobnosti i učenja motoričkog znanja. Zbog toga treneri moraju voditi računa o metodama rada koje će koristiti prilikom treninga radi postizanja svog primarnog cilja. Motoričke sposobnosti dijelimo u dvije glavne kategorije: kvantitativne i kvalitativne motoričke sposobnosti. Četiri temeljne kvantitativne sposobnosti su jakost/snaga, brzina, izdržljivost i fleksibilnost dok su četiri temeljne kvalitativne sposobnosti koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost. Programiranim kondicijskim treningom može se utjecati na razvoj i održavanje potrebne razine motoričkih sposobnosti (Milanović 2013). S druge strane, učenje motoričkog znanja proces je sustavnog usvajanja i usavršavanja tipične strukture motoričkog gibanja ili motoričke aktivnosti s ciljem najbolje moguće izvedbe za vrijeme natjecanja (Neljak, 2013). Barišić (2007) u svojoj doktorskoj disertaciji ističe kako svaki nogometaš koji pristupa u nogometnu akademiju pa do završetka sportske nogometne karijere prolazi pet faza učenja motoričkog znanja tijekom svog razvoja. To su faza privikavanja, faza usvajanja, faza usavršavanja, faza stabilizacije i faza automatizacije i kreacije. Prilikom sportske poduke može doći do neželjene prostorno-vremenske situacije koju Neljak (2013) naziva metodička situacija odnosno opisuje da je to skup nepredviđenih okolnosti koje se nenadano pojavljuju tijekom provedbe odgojno-obrazovnog procesa. Obzirom na to da se nogometna poduka i trening djece trebaju također promatrati kao vrsta odgojnog i pedagoškog procesa, sva motorička znanja koja su cilj poduke, poput elemenata tehnike, valja provoditi u navedenim fazama. Trajanje pojedinih faza poduke nogometne tehnike ovisit će o kompleksnosti poučavanih motoričkih znanja te sposobnosti suočavanja s nepredviđenim metodičkim situacijama.

Razvoj funkcionalnih sposobnosti mladih nogometaša popraćen je senzitivnim fazama razvoja u skladu s biološkim principima sportskog treninga. Funkcionalne sposobnosti dijele se u dvije kategorije, a to su aerobne funkcionalne sposobnosti i anaerobne funkcionalne sposobnosti. Funkcionalne sposobnosti odnosno efikasnost sustava aerobne izdržljivosti za transport kisika i anaerobnih fosfagenih i anaerobnih glikolitičkih energetske kapaciteta iznimno su važni u modernoj nogometnoj igri. Najveća aerobna moć kod djece očituje su u dobi od trinaeste do osamnaeste godine dok se anaerobne sposobnosti u praksi najčešće razvijaju za vrijeme i nakon puberteta. Funkcionalne sposobnosti srodne su i u skladu s mišićnom izdržljivošću, koja se očituje kao sposobnost sportaša da natjecanja i treninge određenog intenziteta (pri kojima se svladava zadano vanjsko opterećenje) izvodi što dulje vrijeme bez značajnih znakova umora (Milanović, 2013). Između juniorskog i seniorskog uzrasta razlika u trenažnom i tjelesnom opterećenju je značajna pa stoga može biti odlučujuća hoće li mladi igrač prijeći tu stepenicu više ili neće (Verheijen i sur., 1998).

Psihološke karakteristike bitne su za učenje, adaptaciju i socijalizaciju igrača unutar svog tima. U psihosocijalnom smislu sport općenito, pa tako i nogomet, omogućava zadovoljavanje potreba za kretanjem, vježbanjem, igrom kao i samopoštovanjem što su neke od temeljnih ljudskih potreba. Prema osobinama ličnosti nogomet može pridonijeti tome da djeca i odrasliji pojedinci koji su kroz igranje nogometa navikli na trening, natjecanje i borbu za svoju poziciju imaju više samopouzdanja i da budu otporniji na stresne situacije (Sindik i Brnčić, 2012). Od trenutka uključivanja u poduku i trening mladi igrači pomoću svojih vidnih i slušnih receptora memoriraju i misaono obrađuju informacije te ih pohranjuju i koriste za vrijeme igre. Informacije dobivaju od trenera i drugih sportskih pedagoga. Iskustveno djeca za vrijeme treninga drugačije reagiraju na smjernice i zadatke koje im trener zadaje, što ovisi o svakom djetetu ponaosob. Svakom djetetu treba pristupiti individualno obzirom na njegove psihosocijalne karakteristike kako bi ostvarili maksimalan učinak u vidu usvajanja novih znanja i sposobnosti. Iz ranije navedenog čini se da je nogomet kompleksna aktivnost te da, osim brzine živčano mišićnih sposobnosti, brzina mentalne obrade podataka također razlikuje igrače po njihovoj kvaliteti odnosno rangu natjecanja. Kognitivne sposobnosti su mentalni kapaciteti sportaša koji omogućavaju prijem obradu, pohranu i korištenje motoričkih informacija. To su spoznajni procesi percepcije, pažnje, predočavanja, mišljenja i pamćenja (Milanović, 2013). Također prema Milanoviću (2013) strukturu ličnosti odnosno konativne dimenzije predstavljaju emocionalne i motivacijske aspekte psihičkih procesa. Izgradnja intelektualnih sposobnosti i konativnih obilježja izravno ovisi o intenzitetu opterećenja za vrijeme sportske aktivnosti, ali i

o urednom psihološkom stanju igrača, koje ovisi o nizu faktora kao što su odmor, regeneracija, stil života, prijateljsko okruženje i druge koje rezultiraju izgradnjom igračevih crta ličnosti i karaktera.

Iz svega ranije opisanog evidentno je da proces razvoja mladih igrača od najniže dobi do seniora zahtijeva iznimno mnogo različitih postupaka. Iako se taj proces provodi više godina, on je vrlo osjetljiv jer u njemu djeca prolaze fazu rasta i razvoja, tjelesnog i intelektualnog. Utoliko je njegovo planiranje složenije i kompleksnije i za najiskusnije sportske pedagoge i trenere. Obzirom na razlike u stručnosti, sportskoj pozadini, iskustvu među akterima koji provode planiranje i operacionalizaciju treninga, u praksi su prisutne i razlike u radu. Ipak, pretpostavlja se da klubovi, škole i druga sportska društva, koja provode poduku i trening nogometa s djecom, iste provode prema unaprijed pripremljenim planovima. Da bi kineziološka struka stekla uvid u trenutne načine rada u praksi te sugerirala eventualne nadopune i prilagođavala svoje učenje, bilo bi potrebno imati konkretniji uvid u izvedbene programe koji se u praksi provode.

Moderni način funkcioniranja nogometnih klubova i drugih sportskih društava, koji svojim članovima, roditeljima i općenito javnosti nastoje pružiti što je moguće više informacija o svom radu, omogućava nešto bolji uvid i u načine planiranja i provedbe nogometnih programa. Sve je veći broj klubova i sportskih društava koji nastoje podići transparentnost svih radnih procesa, pa tako i sportskih i stručnih, te objavljuju strateške dokumente i dugoročne planove rada s djecom. Ta činjenica otvara mogućnost kineziološkim stručnjacima za stjecanje uvida u praktične načine planiranja modernih sportskih društava.

## 2. CILJ

Cilj je ovog rada sustavnim istraživanjem i sistematizacijom dostupne sive literature odnosno putem internetskih stranica nogometnih škola/akademija, školskih sportskih klubova, nogometnih klubova, strukovnih (trenerskih) udruženja i nogometnih saveza, utvrditi ključna obilježja (ili sastavnice) planova dugoročnog razvoja mladih nogometaša te iste analizirati i vrednovati u kontekstu stručnih kinezioloških preporuka.

### 3. METODE ISTRAŽIVANJA

#### 3.1. Pretraga internet-pretraživača

U skladu s ciljem rada sistematskom pretragom obuhvatili smo sivu literaturu koja je dostupna na internetskim stranicama nogometnih škola/akademija, školskih sportskih klubova, nogometnih klubova, trenerskih udruženja i nogometnih saveza. U razmatranje i analizu uključeni su dokumenti, odluke, strategije, planovi, programi, smjernice, preporuke i drugi nalasci pronađeni pretragom internet-pretraživača Google, Bing i Yahoo u razdoblju od 2000. do 2020. godine, a koji se dijelom svog sadržaja tiču višegodišnjeg planiranja u nogometu.

Pretraga je izvršena kombinacijom ključnih riječi – sintagmi (*i*) nogomet te (*ii*) plan i program sportskog razvoja koristeći terminološke bliskoznačnice i istoznačnice na engleskom jeziku. Za naziv nogomet odabrane su sljedeće ključne riječi: “soccer“, “football“ i “fifa football“, a za sintagmu “plan i program sportskog razvoja“ korištene su ključne riječi: “Long term periodization“, “train plan“, “practice plan“, “player development“, “athlete development“, “youth player development“, “youth academy plan“ i “academy player development“.

U pretraživanje su uključene sve vrste izvora. Internet-pretraživač Google izbacio je oko 171 000 000 rezultata, Yahoo nešto više od 7 000 000 dok je pretraga Bing tražilice rezultirala s 3 140 000 nalazaka web sadržaja. Obzirom na opsežnost rezultata učinjena pretraga sužena je na prvih stotinu rezultata svakog pojedinog gore navedenog pretraživača. Otvaranje i detaljni pregled navedenih 300 navoda rezultirao je izdvajanjem 17 relevantnih nalazaka koji tematski odgovaraju cilju ovog diplomskog rada. Potom su nakon dodatnog detaljnijeg uvida u odabrane rezultate pretrage, izuzeti duplicirani nalasci te sadržaji koji su suviše oskudno napisani, tj. oni koji sadržajno nisu omogućavali uvid i analizu koja je predmet ovog istraživanja. U konačnici je preostalo 12 nalazaka sive literature koji svojim sadržajem tretiraju problematiku planiranja dugoročnog treninga nogometaša od mlađe dobi prema zrelosti. Te su čestice sive literature odabrane za analizu i prikaz rezultata, a u daljnjem tekstu će se njima referirati kao o „planovima“.

#### 3.2. Varijable i ekstrakcija podataka

U skladu s problemom i ciljem rada odabrana je 21 sastavnica koju smo odlučili uzeti u razmatranje i analiziranje, s pretpostavkom da će nam njihova detaljna obrada pružiti bolji uvid u izradi planova i programa škola nogometa, a sve za dobrobit razvoja budućih mladih

nogometaša. U Tablici 1 prikazan je popis kodnih imena i cjelovitih naziva varijabli koje su predmet proučavanja u radu.

Tablica 1. Popis i kodna imena istraživanih varijabli

V1	Razina formalnih pedagoških kvalifikacija autora plana
V2	Duljina vremenskog obuhvata dugoročnog plana rada
V3	Klasifikacija vremenskih razdoblja (faza) razvoja sportaša
V4	Klasifikacija razvojnih kategorija škole nogometa
V5	Klasifikacija zdravstvenih kriterija sudjelovanja u treningu
V6	Strategija identifikacije talenata
V7	Opis protokola i kriterija selekcijskih postupaka
V8	Opis protokola i kriterija dijagnostičkih postupaka
V9	Klasifikacija općih i specifičnih sastavnica programa
V10	Klasifikacija općih morfoloških sastavnica
V11	Klasifikacija temeljnih kondicijskih sastavnica
V12	Klasifikacija misaonih (kognitivnih i konativnih) sastavnica
V13	Klasifikacija tehničkih nogometnih sastavnica
V14	Klasifikacija taktičkih nogometnih sastavnica
V15	Klasifikacija teorijskih nogometnih sastavnica
V16	Klasifikacija kondicijskih nogometnih sastavnica
V17	Stupnjevanje i progresija natjecateljskog opterećenja
V18	Razina uvažavanja bioloških aspekata razvoja djeteta
V19	Razina uvažavanja pedagoških aspekata rada s djecom
V20	Razina uvažavanja općih principa sportskog treninga
V21	Razina detaljnosti plana

### 3.3 Obrada podataka i prikazivanje rezultata

Unos podataka bitnih za obradu svake pojedine varijable, koje su navedene u Tablici 1, autor ovog rada samostalno je obradio. Računalnim programom Microsoft Excel napravljena je zasebna tablica koja je u stupcima sadržavala imena varijabli dok su u retcima bili naslovi pronađenih čestica sive literature. Prvotno su radovi uneseni u Excel tablicu na način da su ekstrahirani iz odabranih nalazaka sive literature, prevedeni te potom sistematizirani u odgovarajuće odjeljke tablica. Nakon toga pristupilo se obradi ekstrahiranih podataka iz tablica na način da su podaci sažeti i strukturirani radi daljnje obrade i analize za potrebe rada. Prikaz rezultata pretrage sistematiziran je u pet tablica pri čemu iste prikazuju redom: Tablica 2 Kvantitativne pokazatelje pretraženih varijabli; Tablica 3 Osnovne informacije o nalascima pretrage; Tablica 4 Osnovne pretpostavke uključivanja i zadržavanja djece u nogometnom

treningu; Tablica 5 Klasifikacija sastavnica dugoročnog plana razvojnog treninga u nogometu i Tablica 6 Osnovna biološka i pedagoška načela rada s djecom.

#### 4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

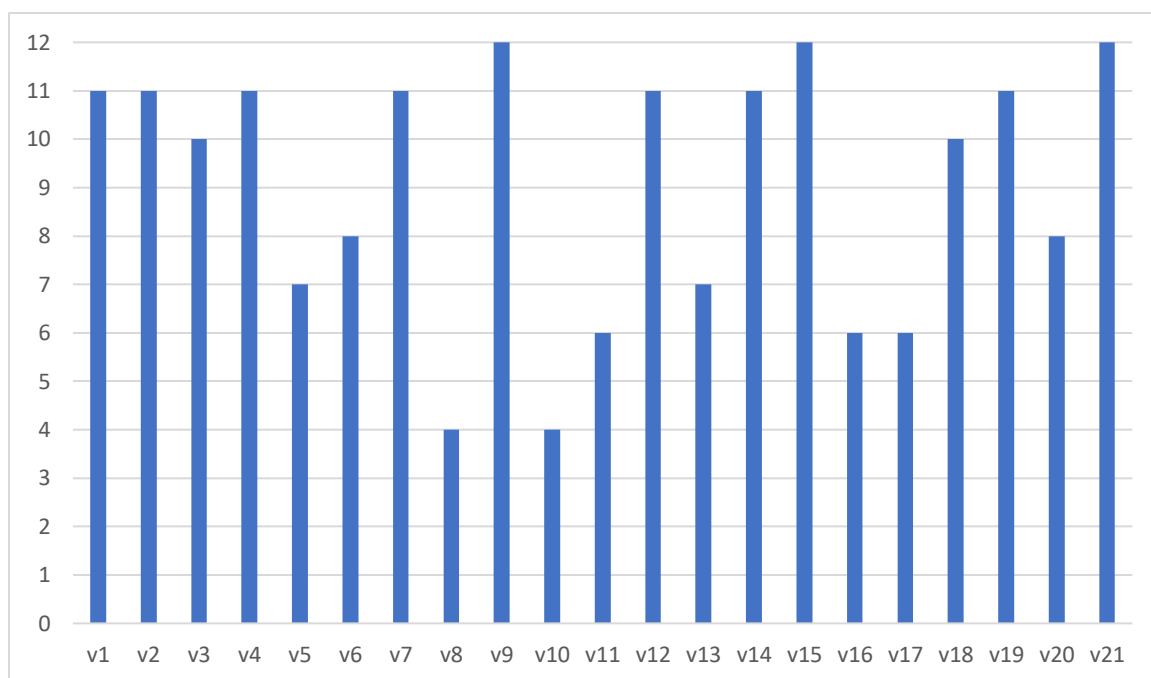
Nakon detaljne analize i obrade pronađenih planova odabrano je njih ukupno dvanaest. U Tablici 2 prikazan je presjek istraživanih varijabli, tj. obilježja koje svaki istraživani plan sadrži odnosno ne sadrži, a podatci su prikazani binarnim simbolima (+/-). Prikaz Tablice 2. strukturiran je na način da su okomito navedene frekvencije pronađenih obilježja po pojedinoj sastavnici nalazaka sive literature. U Prikazu 1 su frekvencije planova u kojima je pronađen podatak o određenom obilježju.

*Tablica 2. Kvantitativni pokazatelji pretraženih varijabli*

<b>Naslov, Godina</b>	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21
FAI Player development plan, 2015.	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+
National player development framework, Player first, New Zeland Football	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Player development plan, Virginia soccer association	+	+	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+
EFL YOUTH DEVELOPMENT PLAYERS' AND PARENTS' GUIDE SEASON 2018/19	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+
LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT, Gary White, 2019.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ROYAL YORK FC Player development plan	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+
Preston North End, Academy Information Document	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+

US Youth Soccer Player Development, veljača 2012.	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ELITE PLAYER PERFORMANCE PLAN, svibanj 2011.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	+
Report DANSK BOLDSPIL-UNION 2016 – 2017	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	-	+	+
Doha Pearl Academy, Player Development Program	+	+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	+
YOUTH FOOTBALL, FIFA	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Σ</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	

Legenda: V1= Razina formalnih pedagoških kvalifikacija autora plana; V2= Duljina vremenskog obuhvata dugoročnog plana; V3= Klasifikacija vremenskih razdoblja (faza) razvoja sportaša; V4= Klasifikacija razvojnih kategorija škole nogometa; V5= Klasifikacija zdravstvenih kriterija sudjelovanja u treningu V6= Strategija identifikacije talenata; V7= Opis protokola i kriterija selekcijskih postupaka; V8= Opis protokola i kriterija dijagnostičkih postupaka; V9= Klasifikacija općih i specifičnih sastavnica programa; V10= Klasifikacija općih morfoloških sastavnica; V11= Klasifikacija temeljnih kondicijskih sastavnica; V12= Klasifikacija misaonih(kognitivnih i konativnih) sastavnica; V13= Klasifikacija tehničkih nogometnih sastavnica; V14= Klasifikacija taktičkih nogometnih sastavnica; V15= Klasifikacija teorijskih nogometnih sastavnica; V16= Klasifikacija kondicijskih nogometnih sastavnica; V17= Stupnjevanje i progresija natjecateljskog opterećenja; V18= Razina uvažavanja bioloških aspekata razvoja djeteta; V19= Razina uvažavanja pedagoških aspekata rada s djecom; V20= Razina uvažavanja općih principa sportskog treninga; V21= Razina detaljnosti plana



Prikaz 1. Frekvencija odabranih nalazaka sive literature koji opisuju pojedino obilježje dugoročnog planiranja treninga mladih sportaša

U Tablici 3 prikazani su osnovni podatci o obrađenim planovima. Tablica sadrži naslove radova s godinom u kojoj su objavljeni kao i autore koji su ih napisali. Također se navode podatci vezani za duljinu vremenskog obuhvata plana rada, zatim podjelu po vremenskim fazama razvoja sportaša te klasifikacije razvojnih kategorija škola nogometa. U većini planova navedena je godina kada je rad napravljen i objavljen dok se u preostalim radi o općenitim planovima iz kojih se isto ne može točno iščitati. Nadalje, kada govorimo o autorima u pretežnom dijelu radova moguće je iščitati imena autora planova i programa s određenim ulogama u pripadajućim klubovima odnosno savezima čije naslove rada potpisuju. U preostalom dijelu planova autori nisu točno specificirani i navedeni, već su autori planova škole nogometa, nogometni savezi i klubovi. Podjela prema klasifikaciji vremenskih razdoblja razvoja sportaša napravljena je u deset planova i programa. U predmetnih jedanaest planova vremenski obuhvat dugoročnog plana rada kreće se od deset do dvadeset godina ovisno o razvojnim ciljevima koji si postavljene u svakoj od akademija/škola. Razvojne kategorije škole nogometa spominju se u jedanaest radova pri čemu se uzrasne kategorije dijele od treće godine starosti do dvadeset i treće s razmakom od jedne ili dvije godine.



Tablica 3. Osnovne informacije o nalascima pretrage

Naslov rada	Godina	Autor (puni naziv, ime i razina formalnih kvalifikacija)	Duljina vremenskog obuhvata dugoročnog plana rada	Klasifikacija vremenskih razdoblja (faza) razvoja sportaša	Klasifikacija razvojnih kategorija škole nogometa
FAI Player development plan	2015.	John Delaney, Chief Executive Officer, John Delaney, Chief Executive Officer,	11	-	U6, U7, U8, U9, U10, U11, U12, U13, U14, U15, U16
National player development framework, Player first, New Zeland Football	-	Cesar Meylan, Johan Koutstaal, Bev Priestman, Simon Eaddy, Michael Rumpf i John Herdman	20	1. Inicijacija 4-6, 2. Igra 7-8, 3. Učenje 9-12, 4. Specijalizacija/ trening 13-15, 5. Tranzicija 16-19, 6. Usavršavanje 20-23,	U4, U5, U6, U7, U8, U9, U10, U11, U12, U13, U14, U15, U16, U17, U18, U19, U23
Player development plan, Virginia soccer association	-	Director of Coaching - Dale Parker, Assistant Director of Coaching U11-U14 - Alex Herrera Assistant Director of Coaching U15-U19 - Bronson Gambale Director of Player Development U8-U10 - Benjy Slator	14	Razvojne faze 1. Faza otkrivanja u6-u7 2. Temeljna faza u8-u12 3. Razvojna faza u13-u15 4. Faza izvedbe u16-u19	U6, U7, U8, U9, U10, U11, U12, U13, U14, U15, U16, U17, U18, U19
EFL YOUTH DEVELOPMENT PLAYERS' AND PARENTS' GUIDE SEASON 2018/19	2018. / 2019.	Staff of English football league	13	1. Faza upoznavanja (U9) - (U11) 2. Razvojna faza mladih (U12) - (U16) 3. Profesionalna razvojna faza (U17) - (U21)	U9, U11, U12, U14, U16, U17, U19, U21
LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT	2019.	Gary White, Technical Director	15	Zona 1 5-12 godina "Priprema za učenje" 1. faza: Djeca od 5-7 godina 2. faza: Djeca od 8-12 godina Zona 2 13-18 godina Pripremam se za natječu" 1. faza: 13-15 godina godišnjaka 2. faza: 16-18 godina godišnjaka Zona 3 Stariji od 18 godina "Priprema za pobjedu"	U5, U7, U8, U10, U12, U13, U14, U16, U18, U19
ROYAL YORK FC Player development plan	2020	Royal York Football club	15	1. Aktivni start U4-U5 2. Osnovni razvoj U6-U7-U8 3. Naučiti trenirati U9-U12 4. Nogomet za život U13-U18	U4, U5, U6, U7, U8, U9, U12, U13, U14, U15, U16, U17, U18

Preston North End, Academy Information Document	-	Preston North End Academy	10	1. Osnovna faza u9-u11 2. Faza razvoja mladih u12-u14 3. Faza stručnog usavršavanja u15-u16 4. Profesionalni razvoj u18 5. Osnovna faza i faza razvoja mladih golmana u9-u14 i u15-u16	U9, U10, U11, U12, U13, U14, U15, U16, U18
US Youth Soccer Player Development	2012.	Sam Snow, Direktor trenera, u suradnji s američkim trenerskim odborom za mlade	13	Predpubertetske dobne skupine Zona 1: U-6 do U-12 Djetinjstvo do pubertetske pozornice Temeljna faza Faza učenja treniranja Zona 2: U-14 do U-17 Stadiji puberteta do adolescencije Zona 3: U-18 + Trening za natjecateljsku fazu	U-6 U-8 U-10 U-12 U-14 U-16 U-18 +
ELITE PLAYER PERFORMANCE PLAN	2011.	Premier League Academy	17	1. Temeljna faza U5 do U11 2. Faza razvoja mladih U12 do U16 3. Faza profesionalnog razvoja U17 do U21 4. Stariji profesionalac Otvorena	U5, U6, U7, U8, U9, U10, U11, U12, U13, U14, U15, U16, U17, U18, U19, U20, U21
Report DANSK BOLDSPIL-UNION	2016. - 2017.	-	-	-	-
Doha Pearl Academy, Player Development Program	2018.- 2019.	Doha Pearl Academy	17	1. Sokolov program U3 - U6 2. Program zaklade U7 - U10 3. Program za mlade U11 - U15 4. Program za odrasle U16 - U19	U3,U4,U5,U6, U7,U8,U9,U10, U11,U12,U13, U14, U15, U16, U17, U18, U19
YOUTH FOOTBALL	-	FIFA	16	1. Početno stanje godine 6-12 2. Osnovni, temeljni trening godine 13-15 3. Faza treninga godine 16-18 4. Napredni trening godine 19-21	U-21 U-20 U-19 U-18 U-17 U-16 U-15 U-14 U-13

U pretraženim planovima pronađene su i obrađene osnovne pretpostavke uključivanja djece u nogometni trening, a prikazani su u Tablici 4. U pola njih se spominju zdravstvene preporuke prilikom sudjelovanja djece u treningu. Neke akademije imaju medicinske centre s pripadajućom opremom, medicinskim sobama, u kojima djeluju stručni kadrovi sa specijalizantima liječnicima, fizioterapeutima, psiholozima i drugima. Navodi se da su za oporavak i regeneraciju ključni faktori odmor, hidratacija, prehrana kao i edukacija o prevenciji i liječenju ozljeda. U osam planova spominje se strategija identifikacije talenata. Pritom se opisuje koje se karakteristike igrača gledaju prilikom selekcije nadarenih pojedinaca, a prilikom kojih su najčešće navedeni sljedeći kriteriji: kondicijske sposobnosti, psihološke karakteristike, socijalne i emocionalne karakteristike i tehničko-taktičke sposobnosti igrača. U četiri plana dotaknulo se opisa protokola i kriterija dijagnostičkih postupaka pa se navodi osobni pregled igrača u koji su uvrštene osnovne informacije o provedenim testovima za antropometrijske karakteristike te bazične testove snage, brzine, fleksibilnosti, okretnosti i izdržljivosti. Testovi se vrše u određenom vremenskom razmaku od šest tjedana, nekoliko mjeseci ili svake godine ovisno u koji uzrast igrač pripada prema vremenskoj fazi razvoja sportaša.

Tablica 4. Osnovne pretpostavke uključivanja i zadržavanja djece u nogometnom treningu

Naslov rada (i godina)	Klasifikacija zdravstvenih kriterija sudjelovanja u treningu	Strategija identifikacije talenata	Opis protokola i kriterija selekcijskih postupaka	Opis protokola i kriterija dijagnostičkih postupaka
FAI Player development plan, 2015.	-	1. Strategija identifikacije talenata započinje u dobi od 11 do 16 godina	-	-
National player development framework, Player first, New Zeland Football	-	1. U dobi od 8 godina započinje identifikacija talenata	1. Kondicijske sposobnosti 2. Psihološke karakteristike 3. Socijalne i emocionalne karakteristike 4. Tehničko-taktičke sposobnosti	-
Player development plan, Virginia soccer association	-	-	1. Ljubav za učenje i igru. 2. Preuzima odgovornost i pokazuje inicijativu za sve akcije tijekom treninga i utakmice. 3. Uvijek daje svoj maksimum. 4. U igri 1 na 1 pokazuje odgovornost i inicijativu sa i bez lopte. 5. Timski igrač donosi odluke koje pomažu	-

			kolektivu i razumije važnost rada sa drugima	
EFL YOUTH DEVELOPMENT PLAYERS' AND PARENTS' GUIDE SEASON 2018/19	1. Medicinski i fizički pregled primjeren dobi.	Ima razvijenu strategiju identifikacije talenata putem skauta	1. Razvoj sportaša 2. Funkcionalne i motoričke sposobnosti 3. Životni stil 4. Psihološke karakteristike 5. Znanje, vještine i razumijevanje	Testovi za mjerenje fizičkog i psihofizičkog stanja 1. Antropometrijske procijene 2. Kondicijska ispitivanja, 3. Psihološko profiliranje 4. Praćenje tjelesnog napora
LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT, 2019.	1. Prevencija ozljeda i upravljanje ozljedama 2. Testiranje rada srca putem aerobnih i anaerobnih aktivnosti	Ima razvijenu strategiju identifikacije talenata	1. Funkcionalne i motoričke sposobnosti 2. Prilagodba 3. Educiranost 4. Način života 5. Pristup treniranju	1. Test brzinske izdržljivosti 2. Dinamičke i statičke vježbe istezanja 3. Testovi snage, brzine, okretnosti, jakosti i izdržljivosti 4. Individualni test fleksibilnosti
ROYAL YORK FC Player development plan	-	-	1. Kondicijske sposobnosti 2. Psihološke karakteristike 3. Socijalne i emocionalne karakteristike 4. Tehničko-taktičke sposobnosti	-
Preston North End, Academy Information Document	1. Razvijeni medicinski postupci kod povratka igrača nakon ozljede 2. Polica osiguranja igrača od ozljede	Ima razvijenu strategiju identifikacije talenata putem skauta	1. Iskrenost 2. Prijateljski odnos prema suigračima 3. Discipliniranost 4. Entuzijizam 5. Integritet	-
US Youth Soccer Player Development, 2012.	1. Test igračke fizičke sposobnosti da zadovolji potrebe igre 2. Prehrana i hidratacija	-	1. Kondicijske sposobnosti 2. Psihološke karakteristike 3. Socijalne i emocionalne karakteristike 4. Tehničko-taktičke sposobnosti	-
ELITE PLAYER PERFORMANCE PLAN, 2011.	1. Interdisciplinarni tim sportske znanosti i medicine 2. Fizioterapija (uključujući hidroterapiju i sportsku masažu) 3. Medicinske usluge	Ima razvijenu identifikaciju talenata Akademski menadžer, njihovi treneri i pomoćno osoblje imaju jasno definirane uloge i odgovornosti	1. Fiziološki parametri 2. Rezultati testova 3. Relativni dobni učinak 4. Psihološko profiliranje pojedinca 5. Motivacija i potencijal igrača za upravljanje stresom i donošenje odluka 6. Tehničke sposobnosti	Ispitni testovi 1. Podaci o igraču - Dob -Pozicija -Etnička pripadnost 2. Antropometrija - tjelesna visina - tjelesna masa - tjelesna mast 3. Fizičke performanse -Snaga -Brzina (10m /20m) -Agilnost
Report DANSK BOLDSPIL-UNION, 2016-2017	1. Medicinsko osoblje 2. Postupci za sprečavanje ozljeda, medicinska njega,	1. Ima razvijenu strategiju identifikacije talenata 2. Imenovanje određene osobe s	1. Fizički parametri 2. Biološka zrelost 3. Individualne igračke funkcionalne i motoričke sposobnosti	-

	prehrana i hidratacija, regulacija cijepljenja.	jasnim djelovanjem na ovo područje (bilo u DBU-u ili u ime LU-a). 3. Tehnički odbor koji vodi sve aspekte razvoja talenta (npr. natjecateljski formati, ID talent ...)		
Doha Pearl Academy, Player Development Program	-	-	1. Kondicijske sposobnosti 2. Psihološke karakteristike 3. Socijalne i emocionalne karakteristike 4. Tehničko-taktičke sposobnosti	-
YOUTH FOOTBALL, FIFA	1. Test čvrstoće i zdravlja	1. U dobi od 8 godina započinje razvijena strategija identifikacije talenata putem skauta	1. Antropometrijske značajke igrača 2. kontrola lopte, 3. Tehničko-taktičke sposobnosti 4. Brzina izvršenja 5. Brz i jasan vid 6. Dobro pozicioniranje 7. Izdržljivost 8. Stil trčanja 10. Osobnost(ponašanje) 11. Motivacija 12. Snažan karakter 13. Obiteljska i socijalna podrška 14. Interesi za slobodno vrijeme	1. Biometrijski test 2. Test izdržljivosti 3. Test brzine 4. Testovi mišićne jakosti i eksplozivnosti 5. Tehnike mentalnog treninga

U Tablici 5 je prikazana klasifikacija sastavnica dugoročnog plana razvojnog treninga u nogometu. U svim planovima navedena je klasifikacija određenih općih i specifičnih klasifikacija dok se u samo četiri plana navode opća morfološka obilježja kao što su tjelesna masa, tjelesna mast i fizički razvoj za vrijeme rasta. Temeljne kondicijske sastavnice spominju se u polovici obrađenih planova te govore da su funkcionalne i motoričke sposobnosti pod utjecajem genetskih faktora. U pretežnom dijelu planova navedene su misaone sastavnice koje opisuju igračeve kognitivne sposobnosti i konativne osobine poput mentalno psiholoških karakteristika, stila života, sposobnosti donošenja odluka, proaktivnosti, motivacije, reagiranja u stresnim situacijama i druge. Isto tako u većina autora govori o tehničkim i taktičkim sastavnicama nogometne igre koji su važni prilikom cjelokupnog razvoja mladih nogometaša. Prilikom obrade tehničkih elemenata autori u prvi plan stavljaju tehničke elemente s loptom vođenja, dodavanja, primanja, udarce, driblinge itd. dok se kod taktičkih sastavnica programa najveći naglasak stavlja na stilove i sustave igre u fazi napada i obrane. U svim planovima navedene su teorijske nogometne klasifikacije na kojima se temelji svaki od planova i programa pojedine nogometne akademije odnosno škole nogometa.

Tablica 5. Klasifikacija sastavnica dugoročnog plana razvojnog treninga u nogometu

Naslov rada (i godina)	Klasifikacija općih i specifičnih sastavnica programa	Klasifikacija općih morfoloških sastavnica	Klasifikacija temeljnih kondicijskih sastavnica	Klasifikacija misaonih (kognitivnih i konativnih) sastavnica	Klasifikacija tehničkih nogometnih sastavnica	Klasifikacija taktičkih nogometnih sastavnica	Klasifikacija teorijskih nogometnih sastavnica
FAI Player development plan, 2015.	Nema klasifikacije općih sastavnica, dok su specifične prisutne	-	-	-	-	1. Igranje u formaciji 4-3-3 2. Napadački stil igre	1. Od U6 do U9 slobodna igra, sudci se uključuju tek od U10 2. Djevojčice se natječu zajedno s dečkima sve do U15 3. Fokus na kvaliteti igre, a ne na pobjeđivanju

National player development framework, Player first, New Zealand Football	Ima i opće i specifične klasifikacije	-	1. Ovisi o genetskom potencijalu igrača	1. Mentalno psihološke karakteristike i vještine 2. Stvaranje ličnosti	1. u4-u6 Učenje osnovnih pokreta i upoznavanje s loptom kroz igru i zabavu 2. u7-u8 Tehnika u napadu i obrani 3. u9-u10 Svi tehnički elementi 4. u11-u12 Tehnika kroz igru 5. u13-u15 Tehnika pod pritiskom, Položaj tijela te specifični trening / tehnike 6. u16-u19 Usavršavanje tehnike pod visokim tempom i pritiskom	1. u4-u6 Igra u formaciji 3vs3, 4vs4 2. u7-u8 Igra u formaciji 4vs4, 5vs5 3. u9-u10 Igra u formaciji 7vs7 osnovna 1-3-3 i naprednija 1-2-3-1 4. u11-u12 Igra u formaciji 9vs9 osnovna 1-3-3-2 i naprednija 1-3-2-3 5. u13-u15 Igra u formaciji 11vs11 moguće 1-4-1-2-3 i 1-4-4-2 6. u16-u19 Igra u formaciji 11vs11 moguće 1-4-2-3-1 i 1-4-4-2(romb)	1. Individualizirani način rada. 2. Podrška trenera te razvoj svakog igrača ponaosob! 3. Podrška igračima u njihovoj karijeri kao treneri, stručnjaci za sportske znanosti, mentori, suci ili administratori. 4. Poticanje stjecanja novih vještina za suočavanje s izazovima i prilikama za stalno razvijanje kroz sport
Player development plan, Virginia soccer association	Ima i opće i specifične klasifikacije	1. Razumijevanje potreba fizičkih sposobnosti svakog igrača specifičnih za njihov rast omogućava klubu dugoročan pristup razvoju igrača.	-	1. Strast prema igri 2. Proaktivnost 3. Razumijevanje igre i sposobnost donošenja odluka 4. Donošenje odluka koje pomažu ekipi	-	1. u9-u10 Igra u formaciji 7vs7 osnovna 1-3-2-1, zatim 1-2-3-1 i 1-3-1-2 sa varijacijama 2. u11-u14 Igra u formaciji 9vs9 osnovna 1-3-4-1, zatim 1-4-3-1 i 1-3-2-3 sa varijacijama Od uzrasta u15 Igra u formaciji 11vs11 moguće 1-4-4-2, 1-4-2-3-1 i 1-3-4-3 sa varijacijama	1. Analiza utakmica i video snimki. 2. Utakmice se snimaju i rade se isječci koje treneri preuzimaju, te ih prosljeđuju igračima. 3. Natjecateljska kultura treninga 4. Pristup usredotočen na igrače 5. Razvijeni golmanski principi poduke
EFL YOUTH DEVELOPMENT PLAYERS' AND PARENTS' GUIDE SEASON 2018/19	Ima i opće i specifične klasifikacije	-	1. Razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti	1. Psihološke karakteristike 2. Stil života	U9 DO U11 1. Zabava i razvoj s loptom. 2. Najmanje 50% vremena u igri. U12 DO U16 1. Izgradnja tehničkih vještina	1. U9 Igra u sustavu 5 v 5 ili 7 v 7 2. U10 Igra u sustavu 7 v 7 3. U11 Igra u sustavu 9 v 9 4. U9 to U11 Futsal (5 v 5) 5. U12 & U13 Igra u sustavu 11 v 11 6. U14 & U15 Igra u sustavu 11 v 11 7. U16 Igra u	1. Polica osiguranja igrača u slučaju nezgode 2. Identificiranje potrebe za individualnim treningom, cjelokupnim sportskim razvojem 3. Individualni planovi učenja i multidisciplinarni pristup

						sustavu 11 v 11 8. U12 to U16 Futsal (5 v 5)	
LONG TERM PLAYER DEVELOPM ENT, Gary White, 2019.	Ima opće i specifične klasifikacije	1. Fizički razvoj (rast kostura, razvoj živčanog sustava i hormonalni razvoj)	1. Izgradnja okretnosti i brzine 2. Izdržljivost u igri 3. Mišićna izdržljivost (vježbe vlastite tjelesne težine) 4. Vježbe promjene smjera i velike brzine 20m i ispod 5sekundi 5. Dinamično zagrijavanje i hlađenje statičkim istezanjem	1. Timski duh igrača 2. Zdravi stil života	U5-u7 1. Osjećaj za loptu svi dijelovi stopala 2. Osnovna tehnika: udarci, primanja, dodavanja, dribling, vođenja 3. Zabava u8-u12 1. Temeljne nogometne tehnike 2. Samopouzdan je s loptom u igri 3. Spremnost za eksperimentiran je kreativnosti 4. Igre u malim brojčanim odnosima 4 v 4 - 6 v 6	1. Igra pod pritiskom 2. Pozicijska svijest 3. Uloga u timu s taktičkog stajališta 4. Rotacija igračkih pozicija 5. Čitanje i razumijevanje igre u napadu i obrani 6. Poznavanje stilova i sustava igre 7. Svjesnost protivnikove taktike, snage i slabosti 8. Prilagođavan je različitim situacijama 9. Usavršavanje 10. Improvizacij a 11. Automatiza m	Ciljevi razvoja dugoročnih igrača: 1. Mentalitet igre 2. Izbacite negativno razmišljanje 3. Nogometni entuzijasti, zainteresirani za igru 4. Stvorite kvalitetne tehničke igrače 5. Razvoj igrača i trenera 6. Uvesti opća načela igre
ROYAL YORK FC Player development plan	Ima opće i specifične klasifikacije	-	-	1. Psihološke karakteristike 2. Želja za igrom. 3. Sposobnost donošenje odluka 4. Kreativnost 5. Samokontrola	1. Dribling 2. Sposobnost zadržavanja posjeda. 3. Okreti i promjene brzina i smjer 4. Primanja 5. Udarci i dodavanja voleji poluvoleji 5. Prolazak: vezanje, iznutra, izvana, 6. Udarci glavom	1. Ravnoteža između napada i obrane 2. Razumijevan je osnovnih principa 3. Zadržavanje posjeda 4. Dovođenje igrača na 1v1 u opasnim zonama 5. Tražiti igru 2v1 6. Pozitivna komunikacija sa suigračima	1. Metode treniranja 2. Načini treniranja 3. Naglasak je na kreativnosti i razvoju vještina, a ne na pobjedi 4. Njeguajte zdravo i konkurentno okruženje. 5. Neka bude zabavno.
Preston North End, Academy Information Document	Ima opće i specifične klasifikacije	-	-	1. Razumijevan je igre 2. Discipliniran ost 3. Pobjednički mentalitet	-	1. Igrajte atraktivno posebno u trećoj trećini terena 2. Biti u posjedu lopte te stvarati šanse za postizanje pogotka 3. Razumijevan je igre	1. Snimanje utakmica - dokumentacija 2. Treneri vode evidenciju o igračima 3. Prikaz podataka igračima



US Youth Soccer Player Development, 2012.	Ima opće i specifične klasifikacije	-	1.Psihomotorna domena 2. Razvoj kondicije igrača 3. U najboljem interesu igrača, dobro zaokružen pristup poboljšanju kondicije uključuje rad s loptom većinu vremena	1. Poštena igra 2.Natjecateljski duh 3.Konkurentnost 4. Svijesti o negativnim posljedicama pretjeranog naglaska na očekivanjima koja se temelje na rezultatima. 5.Kognitivne osobine 6.Sposobnost donošenja odluka	Za svaku uzrasnu kategoriju definirani su tehnički elementi koje igrači moraju usvojiti	Za svaku uzrasnu kategoriju definirani su taktički zahtjevi koje igrači moraju usvojiti	1.Kurikulum za razvoj igrača 2. Pregled čimbenika koji utječu na razvoj igrača 3. Sezonsko planiranje 4. Obrazovanje o prehrani s igračima i roditeljima.
ELITE PLAYER PERFORMANCE PLAN, 2011.	Ima opće i specifične klasifikacije	Ima utvrđena morfološka obilježja igrača 1.Tjelesna masa 2.Tjelesna mast	-	1. Motivacija i potencijal igrača za upravljanje stresom i donošenje odluka	-	-	1. Definiranu individualna kultura, vrijednosti i tradicije kao dio povijesti kluba, individualni identitet i buduće ambicije. 2.Vlastita nogometna filozofija klubova
Report DANSK BOLDSPIL-UNION 2016 - 2017	Ima opće i specifične klasifikacije	-	-	1.Razgovor sa sportskim psihologom radi provjere i utvrđivanja misaonih procesa	-	1.Postoji jasna vizija početne formacije za 11v11 igre. 2.Preferirana formacija je 1-4-3-3, međutim treneri mogu slobodno mijenjati formacija u 1-4-1-2-3 ili 1-4-2-3-1 ili 1-4-4-2.	Pristup ažuriranim informacijama o treninzima i igrama, videozapisima utakmica i ostalim aktivnostima, GPS informacije itd. 2. Strukturirano savjetovanje i suradnja s drugim sportskim savezima 3. Strategija za postizanje uspjeha
Doha Pearl Academy, Player Development Program	Ima opće i specifične klasifikacije	-	Kroz zabavne igre program razvija 1. Ravnotežu 2. Trčanje 3. Skakanja 4. Okrete 5. Koordinaciju	1. Uživanje u igri 2. Otpornost na stresne situacije	1.Tehnika s loptom i tehnika efikasnosti 2. Dodavanja 3. Primanja 4. Udarci 5. Driblinzi	1.Kreacija kroz sustav dijamanta i trokuta 2. Igra 5v5 i 7v7 3. Posjed i reposjed 4. Principi igre u obrani i napadu	1. Strukturirani i organizirani plan razvoja igrača 2. Povratne informacije (izvještaji o igračima)

<p>YOUTH FOOTBALL, FIFA</p>	<p>Ima opće i specifične klasifikacije</p>	<p>Ima utvrđena morfološka obilježja igrača</p>	<p>1. Važna je fizička pripremljenost 2. Jakost 3. Snaga 4. Brzina 5. Koordinacija 6. Izdržljivost</p>	<p>1. Mentalna snaga igrača 2. Cjeloviti razvoj 3. Proaktivnost</p>	<p>1. Poboljšanje tehnike u osnovnoj fazi treninga 2. Tehnika treninga i pojačanja u srednja faza treninga 3. Tehnika u napadu i obrani 4. Duel igra Pasiranja i kontrola lopte 5. Udarci Udarci na gol nakon dodavanja Udarci na gol nakon centaršuta 6. 1 vs 1 situacija s golmanom 1 vs 1 situacija (duel)</p>	<p>1. Taktika u napadu i obrani 2. Prebacivanja pozicije, pokrivanje suigrača, džokej pokreti itd. 3. Nove obrambene strategije kao što su braneći se visoko uz teren i pritiskati 4. Igra u formaciji: 4-4-2 u liniji 4-4-2 romb 4-3-3 4-2-3-1 3-5-2 s jednim zadnjim veznim 3-5-2 s dva zadnja vezna 5. Defenzivni prekidi Zona Čovjek-čovjeka</p>	<p>1. Prilagodba promjenama u nogometu 2. Znanstvena istraživanja i analize 3. Naglasak na kreativnosti 4. Jasni i fleksibilni sustavi</p>
-----------------------------	--	---	--	---	---	--	--

Osnovna biološka i pedagoška načela rada s djecom opisana su u Tablici 6. U polovici planova navedena je klasifikacija kondicijskih nogometnih sastavnica koja govori da se razvoj kondicijskih sposobnosti mora staviti u kontekst specifičan za razvoj svakog pojedinog nogometaša. Stupnjevanje i progresija natjecateljskog opterećenja spominje se također u polovici planova s naglaskom na povećanje broja treninga i vremenskog trajanja opterećenja utakmica kao i veličine terena te lopti, ovisno o dobi i uzrasnoj kategoriji. U većini se planova prate biološki aspekti razvoja i pedagoški aspekti rada s djecom. Osiguranje motivacije, stvaranje samopouzdanja, poboljšanje znanja, vještina i razumijevanja igrača, spominju se kao glavni pedagoški aspekti prilikom rada s djecom. Od općih principa sportskog treninga u obrađenim planovima autori ukazuju na principe kontinuiranosti, progresivnosti i valovitosti. Autor ovog rada donosi subjektivnu procjenu te zaključuje da su radovi US Youth Soccer Player Development i Youth Football najdetaljnije obrađeni obzirom na sve proučavane varijable te su za razinu detaljnosti plana najbolje ocijenjeni s ocjenom 9 od mogućih 10.

Tablica 6. Osnovna biološka i pedagoška načela rada s djecom

Naslov rada (i godina)	Klasifikacija kondicijskih nogometnih sastavnica	Stupnjevanje i progresija natjecateljskog opterećenja	Razina uvažavanja bioloških aspekata razvoja djeteta	Razina uvažavanja pedagoških aspekata rada s djecom	Razina uvažavanja općih principa sportskog treninga	Razina detaljnosti plana
FAI Player development plan, 2015.	-	1. 4vs4(no GK), 4x10min 2. 5vs5, 3x15min 3. 7vs7, 2x25min 4. 9vs9, 2x30min 5. 11vs11, 2x40min	-	1. Osigurati motivaciju, samopouzdanje, uživanje i zadovoljstvo 2. Razviti kreativnost i sposobnost rješavanja problema 3. Pojačati učenje i razvoj	1. Kontinuitet u radu	5
National player development framework, Player first, New Zeland Football	1. Kondicijski trening treba staviti u kontekst specifičan za nogomet. 2. Intenzitet i metode treninga moraju se podudarati s karakteristikama igrača.	1. u4-u6 Trajanje treninga 45- 60min Trajanje utakmice 3x10min 3vs3 3x10min 4vs4 Trajanje treninga 60-75min 2. u7-u8 4x10min 4vs4 4x10min 5vs5 Trajanje treninga 75-90min 3. u9-u10 2x25min 7vs7 Trajanje treninga 90min maksimalno 4. u11-u12 2x30min 9vs9	U razvoju djeteta uzimaju se u obzir biološki aspekti na način da se funkcionalne sposobnosti za kondicijski trening primjenjuju u odgovarajućem razdoblju	1. Razvoj igrača s karakterom vođe 2. Stvaranje samopouzdanih igrača 3. Jačati otpornost na stres	1. Progresivni razvoj 2. Ključ je kontinuitet	8

		Trajanje treninga 90+min 5. u13-u15 2x45min 11vs11 Trajanje treninga 90+min 6. u16-u19 2x45min 11vs11				
Player development plan, Virginia soccer association	-	-	Uzimaju se u obzir biološki aspekti radi daljnjeg razvoja igrača	1. Razvoj igrača koji imaju duboku strast prema igri 2. Stvaranje igrača koji imaju ljubav za daljnjim učenjem 3. Stvaranje igrača koji imaju sposobnost da naporno rade radi stvaranja budućih rezultata	-	4
EFL YOUTH DEVELOPMENT PLAYERS' AND PARENTS' GUIDE SEASON 2018/19	-	-	Uzimaju se u obzir biološki aspekti radi daljnjeg razvoja igrača	1. Zaštita mladih igrača od zlostavljanja je od najveće važnosti. 2. Poboljšanje znanja, vještina i razumijevanja igrača na terenu i izvan njega.	1. Princip progresivnosti 2. Princip valovitosti	7
LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT, Gary White, 2019.	1. Brzinske sesije trebaju biti specifične za nogomet 2. Višesmjerna brzina, brzinska izdržljivost (0-40s), 3. Ubrzanje i brzina reakcije 4. Aerobni trening niskog intenziteta za oporavak 5. Anaerobni i aerobni energetski sustavi specifični za nogomet 6. Intervalni nogometni treninzi izdržljivosti za razvijanje anaerobnih kapaciteta	Zona 1 u13 1.faza: Broj igrača: 3v3 Veličina polja: 30x20 Veličina lopte: 3 2.faza: u10 Broj igrača: 6v6,9v9 Veličina polja: 60x40 Vrijeme: 2x25min Veličina lopte: 4 Zona 2 1.faza: u14 Broj igrača: 11v11 Veličina polja: 100x60 Vrijeme 2x35min Veličina lopte: 5 2. faza: u16 Broj igrača: 11v11 Veličina polja: 115x70 Vrijeme 2x40min Veličina lopte: 5 Zona 3 u18 Broj igrača: 11v11 Veličina polja: 120x70 Vrijeme: 2x45min Veličina lopte: 5	Uzimaju se u obzir biološki aspekti radi daljnjeg razvoja igrača	1. Stvaranje samopouzdanja 2. Motiviranje igrača 3. Ohrabivanje 4. Usredotočenost 5. Učenje kontrole emocija prije i poslije igre 6. Razvijanje strategije mentalnog suočavanja sa situacijama 7. Upoznavanje s metodama oporavka zagrijavanja i hidratacije 8. Specifična edukacija o zakonima igre i važnosti uloge discipline i ponašanja	1. Princip kontinuiranosti 2. Princip Progresivnosti	6
ROYAL YORK FC Player development plan	Kondicijski rad s loptom s naglaskom na razvijanju:	-	Uzimaju se u obzir biološki aspekti radi daljnjeg razvoja igrača	1. Učenje donošenja odluka radi povećanja samopouzdanja 2. Stvaranje	-	7

	<p>1. Fleksibilnosti 2. Spretnosti 3. Brzine - podučavanje pravilne tehnike trčanja 4. Snage 5. Izdržljivosti 6. Ravnoteže</p>			<p>prijateljstava 3. Razvijanje životnih vještina i timskog rada</p>		
<p>Preston North End, Academy Information Document</p>	-	-	<p>1. Igranje protiv starijih igrača radi bržeg sazrijevanja mladih igrača. 2. Redovito obavještavanje igrača o njegovom tehničkom, fizičkom, i socijalnom razvoju.</p>	<p>1. Stvaranje kulture koja će pomoći igračima na terenu i izvan terena 2. Izgradnja discipliniranosti i marljivosti 3. Poštujte protivnika (rukujte se prije i poslije utakmice) 4. Ponašajte se profesionalno 5. Postavite visoke standarde</p>	-	6
<p>US Youth Soccer Player Development, 2012.</p>	<p>1. Zagrijavanje i kretanje 2. Ravnoteža, hodanje, trčanje, skokovi, kotrljanje, preskakanje, promjena smjera i savijanje 3. Spretnost, koordinacija očiju-stopala i oka-ruke, ravnoteža, 4. Fleksibilnost pokreta, ritam vježbi i mehanika trčanja. 5. Obavljanje aktivnosti s loptom. 6. Vježbe otpora tijela 7. Brzina i okretnost 8. Agilnost s loptom i bez lopte, niz vježbi pokreta 9. Istezanje 10. Testovi kondicije s loptom i bez lopte - uz vodstvo kondicijskog trenera.</p>	<p>1. u6 Tjedni omjer treninga i utakmica 1:1 Trajanje treninga 45min 2. u8 Tjedni omjer treninga i utakmica 1:1 Trajanje treninga 45-60min 3. u10 Tjedni omjer treninga i utakmica 2:1 Trajanje treninga 60-75min 4. u12 Tjedni omjer treninga i utakmica 2:1 ili 3:1 Trajanje treninga 75min 5. u14 Tjedni omjer treninga i utakmica 3:1 Trajanje treninga 75-90min 6. u16 Tjedni omjer treninga i utakmica 3:1 ili 4:1 Trajanje treninga 90min 7. u18 Tjedni omjer treninga i utakmica 4:1 ili 5:1 Trajanje treninga 90-120min</p>	<p>Uzimaju se u obzir biološki aspekti radi daljnjeg razvoja igrača</p>	<p>1. Pedagoški utjecaj roditelja, trenera i sudaca na djecu Suradnja, poštivanje i zrelost odraslih u nogometu će potaknuti dobre karakteristike igrača.</p>	1. Princip kontinuiranosti	9

ELITE PLAYER PERFORMANCE PLAN, 2011.	1. Nacionalna baterija testova	-	1. U9 izvršen 12-tjedni pregled napretka igrača uključujući unaprijed plan s ciljevima osobnih performansi svakog igrača 2. U12 šestotjedni pregled napretka igrača	1. Psihološko profiliranje pojedinca	1. Princip valovitosti 2. Princip kontinuiranosti	8
Report DANSK BOLDSPIL-UNION 2016 – 2017	-	-	Uzimaju se u obzir biološki aspekti radi daljnjeg razvoja igrača	1. Razvijanje tjelesnih vještina	-	7
Doha Pearl Academy, Player Development Program	-	1. Sokolov program • 40 - 90 sati treninga 2. Program zaklade • 100 - 120 sati treninga 3. Program za mlade • 150 - 320 sati treninga 4. Program za odrasle • 150 - 540 sati treninga	-	-	1. Princip kontinuiranosti 2. Princip progresivnosti	3
YOUTH FOOTBALL, FIFA	1. Biometrijska ispitivanja 2. Ispitivanja izdržljivosti 3. Ispitivanja brzine 4. Mišićna snaga i eksplozivnost	Mješavina treninga u skladu s godinama i razina igrača, ciklusi i opterećenje 13godina 11 protiv 11 12godina 9 protiv 9 11godina 9 protiv 9 10godina 7 protiv 7 9godina 7 protiv 7 8godina 5 protiv 5 7godina 5 protiv 5 6 i 5 godina	Razvojne faze obzirom na godine 1. Odrasla osoba 2. Mladost 3. Pubertet 4. Školska dob 5. Predškolska dob 6. Rano djetinjstvo	1. Samopoštovanje 2. Samokontrola 3. Preuzimanje rizika 4. Otpornost na stres 5. Agresivnost 6. Visoka motivacija 7. Osobno postignuće 8. Psihološka izdržljivost	1. Princip kontinuiranosti 2. Princip valovitosti 3. Princip Progresivnosti	9

## 5. RASPRAVA

Sudjelovanje djece u treningu, koji se odvija pod okriljem različitih škola nogometa pri nogometnim klubovima, sve je učestalije. Prvim sportskim treningom započinje odgojno-obrazovni proces djeteta koji se odvija kroz faze razvoja i učenja. Zadatak trenera je da svaki trening bude planiran i programiran. Obzirom na potrebe mladog sportaša u skladu s njegovim biološkim, tjelesnim i psihološkim karakteristikama. Djeca mlađeg školskog uzrasta uključena u trening sportskih klubova nerijetko su trajanjem i intenzitetom trenažnih aktivnosti u klubovima opterećena tri do pet puta više nego redovitom nastavom TZK-a u školama. U tom kontekstu treba naglasiti da nastavnici imaju zakonsku obvezu izraditi izvedbeni nastavni plan na početku školske godine za svaki razred, a propisani su nacionalnim kurikulumom. Sa sportskim društvima to nije tako i stoga je ideja ovog rada bila istražiti karakteristike planova onih društava koji su ih odlučili javno objaviti. Cilj rada bio je utvrditi ključna obilježja planova dugoročnog razvoja mladih nogometaša koji su javnosti dostupni u sivoj literaturi odnosno putem internetskih stranica nogometnih škola/akademija, školskih sportskih klubova, nogometnih klubova, strukovnih (trenerskih) udruženja i nogometnih saveza. Nedavno je napravljeno istraživanje kojim se nastojalo prepoznati ključne segmente planiranja treninga kod omladinskih kategorija nogometaša tretirane u znanstvenoj i stručnoj literaturi (Pribolšan, 2020). Obzirom da je siva literatura, poput općih pronalazaka internet-pretraživača, jedna od važnih izvora informiranja među trenerima, stručno-kritički osvrt na dostupne planove i slične dokumente, koji se tiču načina, primjera i obrazaca izrade dugogodišnjih razvojnih programa, može pridonijeti kvaliteti njihovog daljnjeg oblikovanja. Prilikom planiranja istraživanja odabrana je dvadeset i jedna varijabla koja se prema kineziološkim znanstvenim spoznajama smatra značajnim segmentom planiranja dugoročnog i cjelokupnog razvoja mladih nogometaša. Njihova analiza i vrednovanje u kontekstu stručnih preporuka trebala bi pomoći trenerima i voditeljima nogometnih škola u izradi izvedbenih planova i programa koji će biti glavna nit vodilja i smjernica za rad svih trenera u klubu. Sistematskim obrađivanjem podataka iz planova uvidjelo se da su sve varijable zastupljene u nalascima. Međutim rezultati ukazuju da u velikoj većini obrađenih planova za pojedine varijable nedostaje detaljniji sadržaj i opis koji bi pomogao trenerima u planiranju i programiranju pojedinačnih trenažnih jedinica, ali i tjednih, mjesečnih te godišnjih ciljeva razvoja nogometaša.

Četiri tablice (Tablica 3 do Tablica 6) daju uvid u rezultate provedene sistematske pretrage. Prva prikazuje pregled općih osnovnih informacija o pronađenim sadržajima pojedinog plana.

Preostale tri redom opisuju glavne pretpostavke uključivanja i zadržavanja djece u razvojnom nogometnom treningu, zatim klasifikaciju sastavnica dugoročnog plana razvojnog treninga u nogometu te osnovna biološka i pedagoška načela rada s djecom. Najbitnija saznanja provedene pretrage te pojedinačna analiza odabranih planova združena su u idućem odjeljku.

Osnovne spoznaje ovog rada proizlaze iz dvanaest selekcioniranih i analiziranih planova u razdoblju od 2000. do 2020. godine. Vremenski period u prosječnom trajanju petnaest godina najučestalije se primjenjuje za dugoročno planiranje rada, a odnosi se na razdoblje od treće do dvadeset i prve godine polaznika nogometnih akademija. Vremenska razdoblja razvoja nogometaša najčešće su podijeljena na četiri faze dok se podjela razvojnih kategorija škole nogometa dijeli prema starosnim kategorijama raspona jedne godine kronološke dobi. Rezultati pretrage ukazuju da su osnovne zdravstvene pretpostavke uključivanja djece u nogometni trening medicinski pregled igrača primjeren dobi, prevencija od ozljeda te testiranje rada srca. Strategija identifikacije talenata vrši se putem raširene mreže skauta i započinje već u osmoj godini života kada se prilikom odabira kandidata za pristupanje nogometnoj akademiji gledaju kondicijske sposobnosti, psihološke, socijalne i emocionalne karakteristike te tehničko-taktičke sposobnosti kao glavni kriteriji selekcije i uočavanja darovitih pojedinaca. Shodno selekciji u jednoj trećini obrađenih planova govori se o opisu protokola i kriterija dijagnostičkih postupaka. Osobni pregled igrača u određenim vremenskim razdobljima pruža informacije o antropometrijskim karakteristikama igrača te rezultatima u provedenim bazičnim testovima snage, brzine, fleksibilnosti, okretnosti i izdržljivosti. Nadalje, dostupne informacije iz tablica govore da samo jedan plan nema opće klasifikacije programa koje se sadržajno odnose na morfološke karakteristike, kondicijske i misaone sastavnice dok svi planovi imaju dio specifičnih tehničko-taktičkih i teorijskih nogometnih sastavnica. Morfološke sastavnice u najvećem dijelu osvrću se na specifičnosti rasta i razvoja kostiju, koje su u sinergiji sa živčano-mišićnim i hormonalnim promjenama uslijed rasta i razvoja igrača. Čini se da je razvoj kondicijskih sastavnica funkcionalnih i motoričkih sposobnosti genetski uvjetovan s naglaskom na brzinu, agilnost i izdržljivosti koje se razvijaju vježbama trčanja, skokova, okreta, ravnoteže i koordinacije. Prema misaonim sastavnicama stil života utječe na mentalno psihološke karakteristike, stvaranje ličnosti i razvoj samopouzdanja, proaktivnosti i svijesti te sposobnosti donošenja odluka u igri. Klasifikacija tehničkih i taktičkih nogometnih ciljeva pripada klasifikaciji specifičnih sastavnica dugoročnog planiranja pri čemu se u većini planova, kao glavna tehnička sastavnica, spominje tehnika s loptom, dodavanja, primanja, udarci i driblinzi. Taktička obuka odnosi se na poznavanje različitih sustava i formacija u kojima igrači izvršavaju



zahtjeve i principe igre u napadu i obrani. Proizlazi da su glavne teorijske sastavnice kojima se treba voditi prilikom razvoja mladih nogometaša individualni pristup, analiza utakmica i videosnimki s naglaskom na kvaliteti igrača. Kondicijski trening treba staviti u kontekst specifičan za nogomet. Progresija opterećenja stupnjevana je tako da prati biološki razvoj gdje se povećava trajanje treninga od dva puta tjedno po 45 minuta u vrtićkoj grupi do šest puta tjedno po 90 ili 120 minuta pojedinog treninga najstarije dobne grupe. Također brojčani omjeri igrača, veličina terena, lopte i trajanje utakmica povećavaju se shodno odrastanjem mladih nogometaša. Prema planovima u deset njih se biološki aspekti rada uzimaju u obzir radi daljnjeg razvoja igrača. Pedagoški aspekti rada s djecom daju naglasak na osiguranje motivacije, samopouzdanja, uživanja, kreativnosti, kontrole emocija i otpornosti na stres. Prilikom učenja igranja nogometne igre prisutni su principi kontinuiranosti, valovitosti i progresivnosti sportskog treninga. Subjektivnom procjenom autora ovog rada planovi US Youth Soccer Player Development i Youth Football obrađeni su najdetaljnije obzirom na proučavane varijable te su najbolje ocijenjeni ocjenom 9 od mogućih 10 za razinu detaljnosti plana. U narednim odjeljcima ovoga rada pronađeni će se planovi u skladu s njihovom količinom i sadržajnošću, pojedinačno kritički analizirati prateći kronologiju i strukturu prikaza rezultata.

Prilikom obrade podataka utvrđeno je da više od 90% planova sadrži podatke o duljini vremenskog obuhvata dugoročnog plana rada. Duljina se kreće od deset do dvadeset godina ovisno o razvojnim ciljevima pojedinih nogometnih klubova, akademija ili saveza. Na temelju navedenih rezultata zaključuje se da duljina najviše varira između trinaest i sedamnaest godina pa možemo zaključiti da je prosječna duljina dugoročnog plana razvoja nogometaša petnaest godina. U pretraženim planovima od navedenog prosječnog trajanja dugoročnog plana razvoja najviše odstupa plan i program Preston North End u kojem je vremenski obuhvat najkraći, a iznosi deset godina odnosno plan i program National player development framework u kojem je vremenski obuhvat najduži i iznosi dvadeset godina. Nadalje, možemo zaključiti da bi prema predloženom obrascu najidealniji bio plan i program Long term player development i Royal York FC player development u kojima vremenski obuhvat iznosi prosječnih petnaest godina. Prema modelu koji je predložio Bompá (2000) isti podrazumijeva dva temeljna razdoblja sportskog razvoja. Prvo razdoblje obuhvaća period od šeste do četrnaeste godine života. Nakon toga slijedi drugo razdoblje specijaliziranog razvoja koje često počinje s petnaest godina života i traje do devetnaeste godine života kada slijedi vrhunska izvedba (Milanović, 2013). Autor ovog rada zaključuje da je prema Bompá prosječni vremenski obuhvat dugoročnog razvoja sportaša također petnaest godina, a što se podudara s našim rezultatima dobivenih pretragom

obrađenih planova. Klasifikacija vremenskih razdoblja sportaša provedena je u deset planova. Najčešća podjela vremenskih faza koja se spominje u pet planova je na četiri vremensko funkcionalna razdoblja razvoja sportaša koji se u radu Royal York FC player development nazivaju: 1. Aktivni start od U4 do U5, 2. Osnovni razvoj od U6 do U8, 3. Naučiti trenirati od U9 do U12, 4. Nogomet za život od U13 do U18. Navedeno je u skladu s klasifikacijom koju navode Sporiš i sur. (2018). Počevši od pete godine faze dijele se na vremenske periode od četiri godine. U prvoj fazi rad se bazira na osnovnoj motorici te prilagodbi i usvajanje osnovnih tehničkih elemenata. Početak sustavnog treniranja, odnosno usvajanje specifičnijih tehničkih i taktičkih elemenata, započinje u drugoj fazi. Dalje slijedi treća faza u kojoj je glavni cilj razviti suradnju više igrača, raditi na maksimalnom razvoju funkcionalnih sposobnosti i automatizaciji tehničkih elemenata. Zadnju fazu razvojnog treninga karakteriziraju specifični zahtjevi nogometne igre poput rada na kolektivnoj taktici te razvoj sposobnosti na situacijskoj i natjecateljskoj razini (Sporiš i sur., 2018; Pribolšan, 2020). Dok primjerice plan National player development framework ima podjelu klasifikacijskih vremenskih razdoblja na čak šest faza koje redom autori plana nazivaju: 1. Inicijacija od četvrte do šeste godine, 2. Igra od sedme do osme godine, 3. Učenje od devete do dvanaeste godine, 4. Specijalizacija/trening od trinaeste do petnaeste godine, 5. Tranzicija od šesnaeste do devetnaeste godine i 6. Usavršavanje od dvadesete do dvadeset treće godine života. Takva klasifikacija vremenskih faza razvoja na šest razdoblja u skladu je sa službenim razvojnim programom FIFA-e (2020) koji također sugerira podjelu vremenskih faza plana u šest kategorija. Klasifikacija razvojnih kategorija škole nogometa provedena je u više od 90% planova. Kada govorimo o rasponu razvojnih kategorija u planu Doha Pearl Academy, Player development program započinje već u najranijoj predškolskoj dobi odnosno program akademije kreće s U3 kategorijom dok primjerice prema National player development frameworku planirani razvoj nogometaša u školi nogometa traje do uzrasne kategorije U23. Svake godine vrši se podjela polaznika pojedine kategorije škole nogometa obzirom na uzrast pri čemu se najčešće svaka kategorija škole nogometa dijeli prema starosnim kategorijama raspona prve godine kronološke dobi. Prema Dujmoviću (2000) uzrasne kategorije u radu i programu škola nogometa zagrebačkog nogometnog saveza dijele se na prednatjecatelje U7, a to su djeca starije vrtićke dobi od šest godina, mlađe osnovnoškolce, zagiće II U8, zagiće I U9, limače II U10, limače I U11, zatim starije osnovnoškolce, mlađe pionire II U12, mlađe pionire I U13, pionire II U14, pionire I U15 te srednjoškolce kadete II U16, kadete I U17, juniore II U18 i juniore I U19. Kako bi nogometašev rast i razvoj bio sveobuhvatan i sistematičan čini se da bi bilo idealno da je duljina dugoročnog plana rada od petnaest godina podijeljena u četiri jednako važna, ali programski i sadržajno različita

vremenska razdoblja razvoja nogometaša prilikom čega bi klasifikacija razvojnih kategorija škole nogometa bila podijeljena na momčadi prema starosnim kategorijama raspona prve godine kronološke dobi. Stoga zaključujemo da je pravilno određivanje trajanja dugoročnog programa, kao i stvaranje uzrasnih kategorija unutar škole nogometa, jedno od ključnih obilježja u stvaranju i razvoju dugoročnog plana razvoja mladih nogometaša.

Provedenim istraživanjem rezultati planova u Tablici 4 ukazuju na osnovne pretpostavke uključivanja djece u nogometni trening. Klasifikacija zdravstvenih kriterija sudjelovanja u treningu spominje se u 50% planova. EFL Youth development players and parents guide navodi medicinski pregled igrača primjeren dobi. Testiranje rada srca putem aerobnih i anaerobnih aktivnosti spominje se u planu Long term player developmenta. Najčešće je spominjana potreba za prevenciju ozljeda te važnosti prehrane i hidratacije radi sprječavanja istih. Iskustva stručnjaka u vrhunskim klubovima pokazuju kako se izgradnjom svijesti o potrebi prevencije ozljeda i edukacijom igrača smanjuje rizik nastanka ozljeda u nogometu. Redovitim liječničkim pregledima moguće je na vrijeme uočiti pojavu manjih mišićno-koštanih oštećenja nastalih tijekom sezone te na taj način spriječiti nastanak težih ozljeda (Marković, Bradić, 2008). Preko 60% planova govori o razvijenoj strategiji identifikacije talenata. U pretežnom broju slučajeva identifikacija nadarenih pojedinaca vrši se putem raširene mreže skauta. Tako se u planu Youth football FIFA navodi kako identifikacija talenata započinje već u osmoj godini života dok FAI Player development plan navodi da strategija identifikacije traje u razdoblju od jedanaeste do šesnaeste godine života. Identifikacija talenata kontinuirani je proces koji se sastoji od više faza: otkrivanje (detekcija) talenata, prepoznavanje (identifikacija) talenata, odabir (selekcija) talenata i razvoj (treniranje) talenata (Marković i Bradić, 2008). Svi nalasci osim jednog sadrže opis protokola i kriterija selekcijskih postupaka. Prilikom odabira kandidata za pristupanje nogometnoj akademiji četiri plana imaju iste kriterije koji se primjenjuju prilikom selekcije, a to su kondicijske sposobnosti, psihološke, socijalne i emocionalne karakteristike te tehničko-taktičke sposobnosti kao glavni kriteriji selekcije i uočavanja darovitih pojedinaca. Tako se u planu Youth football FIFA, uz navedene, traže i dodatne karakteristike nogometaša, a to su dobro pozicioniranje, kontrola lopte, brz i jasan vid, ali isto tako i obiteljska podrška i interes za slobodno vrijeme te motivacija kao specifične individualne karakteristike svakog igrača ponaosob. Prilikom selekcijskog postupka u izboru darovite djece za vrhunski sport mogu se koristiti sljedeći pokazatelji: tjelesna građa, motoričke sposobnosti, sportska tehnika, sportska taktika, motivacija, natjecateljski mentalitet te interes za sport (Milanović, 2013). Shodno selekciji u jednoj trećini obrađenih planova govori se o opisu

protokola i kriterija dijagnostičkih postupaka. Ni jedan plan nema najjasnije definirane testove, međutim u planu Youth football FIFA izričito su navedeni testovi koje je potrebno provoditi, a to su: biometrijski test, test izdržljivosti, test brzine, test mišićne jakosti i eksplozivnosti te tehnike mentalnoga treninga. Elite player performance plan ukazuje da će se testiranje provoditi tri puta godišnje. Osobni pregled igrača u određenim vremenskim razdobljima pruža informacije o antropometrijskim karakteristikama igrača te rezultatima u provedenim bazičnim testovima snage, brzine, fleksibilnosti, okretnosti i izdržljivosti. U doktorskoj disertaciji Dujčić (2019) navodi da je u dijagnostičkom postupku nogometaša potrebno uzeti morfološke mjere igrača: visinu tijela, masu tijela i postotak masti. Uz to je potrebno provesti i sljedeće testove: Astrandov test, Cooperov test, Spiroergometrijski test na pokretnom sagu i Beep test (SBEEP) za procjenu aerobne izdržljivosti nogometaša. Za testove anaerobne izdržljivosti nogometaša navodi The Running Based Anaerobic Sprint Test (RAST) i 30-second Wingate Test (WANT), dok su testovi za procjenu eksplozivne snage nogometaša tipa sprint: sprint 5 m iz mjesta (SP5M), sprint 10 m iz mjesta (SP10M) i sprint 30 m iz mjesta (SP30M). Na temelju provedenog istraživanja može se zaključiti da bi u cilju sigurnog bavljenja sportskom aktivnošću svi nogometaši morali proći medicinski i fizički pregled primjeren dobi radi utvrđivanja njihove zdravstvene sposobnosti. Autor ovog rada smatra da su zdravstveni kriteriji sudjelovanja u treningu ključni za dugoročni razvoj nogometaša posebno u smislu prevencije budućih ozljeda odnosno njihove zaštite te bi stoga trebali biti razrađeni u većoj mjeri, nego što to proizlazi iz nalazaka sive literature. Nadalje, svaki klub trebao bi imati razrađenu strategiju identifikacije talenata putem mreže skauta, već od najranije dobi prilikom uključivanja djece u sportsku aktivnost. Većina pronađenih planova ima dobro razrađene kriterije selekcijskih postupaka prilikom odabira darovitih pojedinaca, što smatramo kao dobrim i ključnim u cilju daljnjeg njihovog razvoja kako pojedinačno tako i unutar momčadi. Opis protokola i kriterija dijagnostičkih postupaka na zadovoljavajućoj razini razrađen je unutar plana Elite player performance i Youth football FIFA, što bi zajedno s konkretnim testovima iz rada Dujčića trebalo poslužiti kao dobar primjer u daljnjem programiranju i planiranju dugoročnog razvoja.

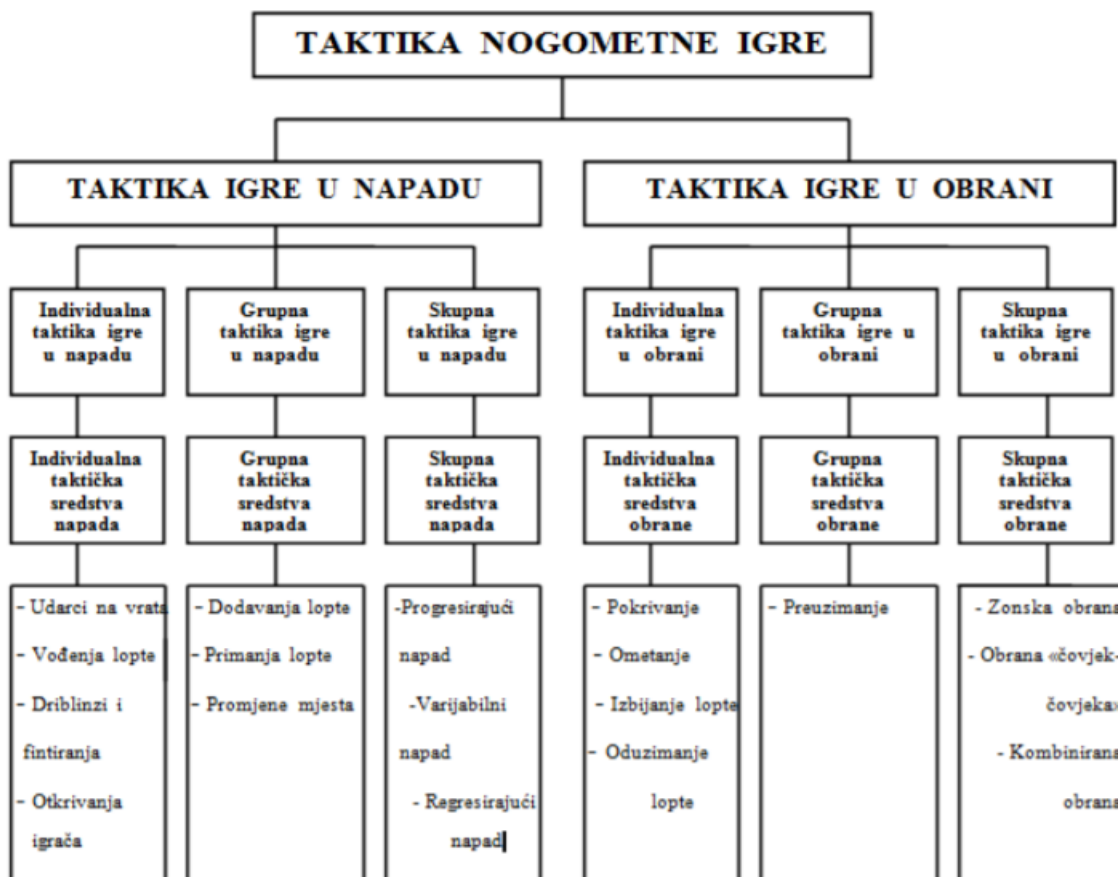
Daljnijim proučavanjem planova u Tablici 5 prikazana je klasifikacija sastavnica dugoročnog plana razvoja treninga u nogometu. Prva istraživana varijabla prikazuje podjelu materije tablice na opće i specifične sastavnice dugoročnog plana. Detaljnom sistematskom obradom planova zaključuje se da svi imaju specifične sastavnice koje se tiču nogometne igre samo u različitoj zastupljenosti sadržaja pojedine istraživane varijable dok jedino FAI player development plan nema klasifikaciju općih sastavnica programa koja se odnosi na morfološke karakteristike,

kondicijske sposobnosti i misaone procese. Morfološke sastavnice u najvećem dijelu osvrću se na specifičnosti rasta i razvoja kostiju, koje su u sinergiji sa živčano-mišićnim i hormonalnim promjenama uslijed rasta i razvoja igrača. Elite player performance plan ima utvrđena morfološka obilježja igrača tjelesnu masu i tjelesnu mast. Rast masnog tkiva događa se intenzivnije tijekom ranog djetinjstva i s redukcijom na ekstremitetima tijekom sazrijevanja kod dječaka (Mišigoj-Duraković, 2008). Uključivanjem u programirani kondicijski trening mladi nogometaši trebali bi pripaziti da kontroliranom prehranom i hidratacijom rade na jačanju koštanog sustava te da postotak masnog tkiva i tjelesna masa budu optimalne kako bi se igrač najbolje osjećao za vrijeme obavljanja sportske aktivnosti. U planu National player development framework ukazuje se da razvoj kondicijskih sastavnica ovisi o genetskom potencijalu igrača dok plan EFL Youth development naglašava razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Youth football FIFA u kontekstu kondicijskih sastavnica stavlja naglasak na brzinu, agilnost i izdržljivosti koje se prema Doha pearl Academy razvijaju vježbama trčanja, skokova, okreta, ravnoteže i koordinacije. U teoriji treninga profesora Milanovića (2013) detaljno je objašnjena metodika aerobnih treninga niskog, srednjeg i visokog intenziteta kao i visokointenzivnih anaerobnih – fosfagenih i glikolitičkih treninga. Kučić Vuković (2019) ukazuje da je razvoj motoričkih sposobnosti po senzitivnim fazama mladih nogometaša vrlo bitan u procesu rasta i razvoja te iznosi bazična znanja o razvoju promatranih sposobnosti s prikazani vježbama unutar nogometnog treninga. Shodno iznesenom daje se zaključiti da bi nogometne akademije trebale imati kondicijske trenere. obzirom na senzitivne faze razvoja pojedinih kondicijskih sposobnosti glavni nogometni trener prilikom planiranja i programiranja treninga trebao bi se konzultirati s kondicijskim zbog njegove veće studioznosti za pojedine kondicijske sastavnice o primjeni i utjecaju specifičnih nogometnih vježbi na razvoj mladih nogometaša, a sve s ciljem njihovog maksimalnog razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Sistematskom pretragom u više od 90% planova napravljena je klasifikacija misaonih sastavnica programa. Stil života utječe na mentalno-psihološke karakteristike mladih nogometaša, kao i stvaranje ličnosti te razvoj samopouzdanja, proaktivnosti i svijesti sposobnost donošenja odluka u igri. Prema Horgi (1993), tjelovježbena aktivnost pozitivno djeluje na razvoj ličnosti smanjujući anksioznost, a usmjeravajući agresivne načine ponašanja, s naglaskom na samopoimanje i samopoštovanje kao jedne od ključnih sastavnica razvoja misaonih procesa kod mladih (Neljak, 2013). Stoga, temeljem cilja rada prilikom edukacije djece polaznicima akademije treba davati povratne informacije prilagođene dobi kako bi ih potaknuli da samostalno razmišljaju odnosno donose zaključke temeljem razvijenih kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina. Klasifikacija specifičnih sastavnica programa odnosi se na

tehničke, taktičke i teorijske nogometne sastavnice. Rezultati ukazuju da je klasifikacija tehničkih sastavnica provedena u sedam planova, što je manje u usporedbi s klasifikacijom taktičkih sastavnica koja se iščitava u njih jedanaest. S kineziološkog stajališta to odstupanje u rezultatima nije dobro obzirom da su tehnika i taktika nogometne igre usko povezane i u bliskom srodstvu. U planu Long term player development klasifikacija tehničkih sastavnica napravljena je po grupiranim uzrastima u kojima se od U5 do U7 razvijaju: osjećaj za loptu svim dijelovima stopala i osnovna tehnika udaraca, primanja, dodavanja, driblinga, vođenja i udaraca dok se za period od U8 do U12 ti tehnički nogometni elementi usavršavaju u otežanim situacijskim uvjetima. U istom planu klasifikacija taktičkih sastavnica odnosi se na igru pod pritiskom, pozicijsku svijest, ulogu u timu, rotaciju igračkih pozicija, čitanje i razumijevanje igre u napadu i obrani, poznavanje stilova i sustava igre, svjesnost protivnikove taktičke snage i slabosti, prilagođavanje različitim situacijama, usavršavanje, improvizacija i automatizacija. Dok se primjerice u planu National player development framework pod klasifikaciju taktičkih sastavnica ubraja poznavanje igre u osnovni i naprednijim sustavima i formacijama obzirom na broj igrača na terenu u različitim dobnim uzrastima. Prikaz 2. prikazuje kako je Jerković (1991) napravio podjelu tehničkih elemenata dok su prema istom autoru taktički elementi prikazani u Prikazu 3. S metodičkog stajališta podjela tehničko taktičkih elemenata nužna je unutar uzrasnih kategorija pojedine škole nogometa kako bi olakšala trenerima planiranje i programiranje treninga za svoju kategoriju. U obrađenim podacima svaki plan sadrži teorijske smjernice rada tako da je njihova zastupljenost 100% u okviru klasifikacije teorijskih nogometnih sastavnica. Iz planova proizlazi da su glavne teorijske sastavnice kojima se treba voditi prilikom razvoja mladih nogometaša individualni pristup, analiza utakmica i videosnimki s naglaskom na kvaliteti igrača. Balyi i Hamilton (2004) ukazuju da bi mladi nogometaši trebali znati osnovna nogometna pravila i etička načela sporta općenito koji su teorijske osnove nogometne igre. Teorijska kineziološka znanja iznimno su važan i sastavan dio odgoja i obrazovanja djece i mladeži (Neljak, 2013). Razumijevanje teorijskih sastavnica temelj je za usvajanje i usavršavanje ostalih specifičnih sastavnica programa. Individualni pristup moguć je jedino u idealnim uvjetima rada koje nemaju ni svi vrhunski nogometni klubovi, tako da treneri trebaju dati osnovne teorijske informacije u skladu s mogućnostima i uvjetima kluba u kojem rade.



Prikaz 2. Shematski prikaz kretnih struktura nogometne tehnike (Jerković, 1991)



Prikaz 3. Shematski prikaz taktike nogometne igre (Jerković, 1991)

U konačnici Tablica 6 ukazuje na zadnju proučavanu varijablu specifičnih sastavnica programa koja se odnosi na klasifikaciju kondicijskih nogometnih sastavnica. U planu National player development framework uočava se da je bitno kako bi kondicijski trening trebalo staviti u kontekst specifičan za nogomet dok se u Royal York FC player development planu kondicijskim radom s loptom razvija fleksibilnost, spretnost, brzina, snaga, izdržljivost i ravnoteža. Prateći cilj rada treneri prilikom planiranja i programiranja trenažnih aktivnosti kondicijski trening za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških karakteristika sportaša, moraju uskladiti sa zahtjevima pojedinog sporta (Milanović, 2013). Sistematiziranom obradom podataka iz planova, koja se dotiče osnovnih bioloških i pedagoških načela rada s djecom, popunjen je sadržaj preostalih varijabli Tablice 6. Progresija opterećenja stupnjevana je u 50% planova tako da prati biološki razvoj povećavanjem tjedne količine treninga, vremenskim trajanjem utakmica zajedno s veličinom terena, brojčanim odnosima igrača za vrijeme utakmice i veličinom lopte. Doha Pearl Academy u svom planu sadrži podatak o progresivnom broju godišnjih sati treninga. Unutar tog plana sokolov program ima 40 do 90 sati treninga godišnje, program zaklade 100 do 120 sati treninga godišnje, program za mlade 150 do 320 sati treninga godišnje dok program za odrasle provodi 150 do 540 sati treninga godišnje. Ovi rezultati ne mogu se poistovjetiti s pokazateljima apsolutnog volumena opterećenja koja se tiču radnih sati u godini, gdje se ukazuje na mnogo veće omjere rada obzirom na etape višegodišnje sportske pripreme u sportskim igrama (Milanović, 2013). Znanstveno utemeljeno je da se sportska poduka sportaša može provoditi u više sati treninga nego što je to navedeno u planu Doha Pearl Academy. Prema planovima u deset njih se biološki aspekti rada uzimaju u obzir radi daljnjeg razvoja igrača. Primjerice, Preston North End Academy pod biološku sastavnicu navodi da je za razvoj mladih igrača radi bržeg sazrijevanja dobro igranje protiv starijih igrača dok plan National player development framework ukazuje da je za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti nužno da se kondicijski trening primjenjuje u odgovarajućem biološkom razdoblju razvoja. Više od 90% obrađenih planova sadrži podatke o uvažavanju pedagoških aspekata rada s djecom. U planu FAI player development, s pedagoškog aspekta, kod polaznika škole nogometa potrebno je pojačati učenje i razvoj, osigurati motivaciju, samopouzdanje, uživanje i zadovoljstvo te razviti kreativnost i sposobnost rješavanja problema. National player development framework ukazuje na potrebu razvoja igrača s karakterom te jačanju otpornosti na stresne situacije. Neljak (2013) navodi stručnost, motiviranost, etičnost i komunikativnost kao profesionalna obilježja kineziologa koja su nužna prilikom rada u odgojno obrazovnom sustavu. Temeljem navedenih kompetencija nužno je da trener pedagog stvori zdravu atmosferu unutar momčadi kako bi svaki



nogometaš ponaosob razvio potrebne karakteristike koje proizlaze iz pedagoškog rada s djecom. Obradom pronađenih podataka dvije trećine planova sadrži sastavnicu razine uvažavanja općih principa sportskog treninga. Youth football FIFA plan i program rada sadrži principe kontinuiranosti, valovitosti i progresivnosti koje, zajedno sa adaptacijom u sportu, Milanović (2013) navodi kao biološke principe sportskog treninga koji su s metodičkim principima usmjerenosti, povezanosti i cikličnosti primjenjivi u dugoročnom razvojnom treningu nogometaša. Subjektivnom procjenom autora ovog rada planovi US Youth Soccer Player Development i Youth Football FIFA obrađeni su najdetaljnije obzirom na proučavane varijable te su najbolje ocijenjeni ocjenom 9 od mogućih 10 za razinu detaljnosti plana. Shodno cilju rada cjelokupno planiranje i programiranje treninga mora dati do znanja trenerima da su dužni neprestano uvažavati biološka i pedagoška načela prilikom rada s djecom.

Promatranjem analiziranih rezultata učinjene pretrage nužno je istaknuti nedostatke, ali i prednosti provedenog istraživanja. Prva i najbitnija zanimljivost ovoga rada je ideja, točnije originalnost što bi značilo da ovakvo istraživanje još nije provedeno u praksi. Obzirom na to da rad obuhvaća ukupno dvanaest planova, glavni nedostatak je složenost odnosno bilo je izrazito kompleksno staviti sve podatke u promatrane varijable znanstveno-istraživačkog i eksperimentalnog rada. Uzorak entiteta u ovom radu predstavljaju pronađeni planovi koji sadržajno obrađuju tematiku višegodišnjeg planiranja razvoja nogometaša. Bitno je napomenuti da je autor rada samostalno obradio pronađene planove te u prvom dijelu ispunio tablice prevođenjem predmetnih planova s engleskog na hrvatski jezik. Stoga postoji određena mogućnost da je prilikom tog postupka došlo do gubljenja značaja određenih sastavnica, a sve uzimajući u obzir terminološke razlike između dvaju jezika. Pretraga ovog rada bila je usmjerena na dvije sintagme ključnih riječi tako da se tijekom buduće obrade i nadopunjavanja predmetnog istraživanja treba točnije precizirati ključne riječi za svaku pojedinu varijablu. Unatoč navedenim nedostacima ovaj rad svakako ima i niz pozitivnih karakteristika. Rezultati ovog rada mogu poslužiti kao osnovni materijal trenerima koji će im pružiti bazične informacije na temelju konkretnih primjera iz prakse. Prepoznavanjem dvadeset i jednog elementa dugoročnog planiranja razvoja nogometaša unutar dvanaest planova nastojalo se sistematizacijom elemenata u strukturiranu cjelinu utvrditi koja su ključna obilježja u ponuđenim planovima dugoročnog razvoja mladih nogometaša. Analizom i vrednovanjem navedenih varijabli u kontekstu stručnih preporuka došlo se do zaključaka koji svakako struci mogu pružiti određenu razinu kvalitetnih informacija prilikom planiranja i programiranja. Na taj način se pridonosi kvaliteti daljnjeg oblikovanja stručnih smjernica i preporuka za rad.

## 6. ZAKLJUČAK

Na temelju dobivenih rezultata zaključujemo da planovi mogu dati uvid u klasifikaciju dugoročnog planiranja i programiranja treninga i razvoja nogometaša, koje će nam pomoći pri izradi okvirnog kurikuluma škole nogometa. Prema rezultatima istraživanja vremenski period dugoročnog razvoja nogometaša kroz nogometno odrastanje trebao bi prosječno trajati petnaest godina s podjelom plana na četiri vremenska razdoblja pri čemu bi svaka škola nogometa imala pojedinačne momčadi od U5 do U19 uzrasne kategorije. Iz rezultata dobivenih obadom odabranih planova proizlazi da zdravstveni kriteriji u planiranju dugoročnog razvoja sportaša u praksi nisu razrađeni i specificirani u dovoljnoj mjeri. Iako autor ovog rada na temelju znanstvenih spoznaja smatra kako je zdravstveni kriterij važno obilježje dugoročnog razvoja mladih nogometaša te bi u njihovu najboljem interesu bilo preporučljivo da isti u praksi bude razrađen i specificiran u većoj mjeri. Klubovi bi trebali razviti konkretne dijagnostičke postupke u utvrđivanju kondicijskih i zdravstvenih sposobnosti. Čini se da su klasifikacija identifikacije talenata i selekcijski postupci jedna od najvažnijih sastavnica planiranja dugoročnog razvoja nogometaša. Iako proizlazi da većina planova ima u određenoj mjeri razvijenu strategiju identifikacije i to najčešće u obliku proširene mreže skauta, i dalje postoji prostor za daljnji razvoj te strategije u cilju pravovremenog uočavanja nadarenih pojedinaca. Subjektivni je dojam autora ovog rada da se u praktičnom radu mnogi talenti izgube u prijelazu iz juniorskog u seniorski nogomet. Iako se selekcija darovitih nogometaša vrši od samih početaka, moguće je da pojedinci tek u kasnijem razvoju ostvare svoje maksimalne sposobnosti te bi stoga trebalo poraditi na razvoju strategije identifikacije u toj fazi razvoja mladih nogometaša. Vrhunski sport danas zahtijeva maksimalni razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te znanja sportaša. Sportska karijera svakog igrača složen je transformacijski proces na koji utječe niz faktora pri čemu su glavna opća obilježja morfološke, kondicijske i misaone sastavnice. Stoga su iste obrađene u ovom radu radi utvrđivanja njihovog utjecaja na stvaranje plana dugoročnog razvoja. Nogometna utakmica traži savršenu izvedbu tehničkih elemenata kao i primjenu taktičkih zahtjeva za vrijeme igre, a zbog tog razloga nogometaš treba raspolagati širokim spektrom usvojenosti tehničko-taktičkih znanja kako bi bio što uspješniji u situacijskim uvjetima za vrijeme natjecanja. Unutar planova pronalaze se i teorijske sastavnice specifične za pojedino nogometno okruženje. Prema tome u skladu s dobivenim činjeničnim stanjem specifične nogometne sastavnice, u većini obrađenih planova, specificirane su barem na osnovnoj razini pri čemu su u određenom dijelu iste i detaljnije specificirane, što bi svakako trebao biti predložak dobrog planiranja dugoročnog razvoja. Prilikom igračkog razvoja moraju

se uvažiti biološki i pedagoški aspekti rada s djecom, kao i sve karakteristike specifične za opći zdravstveni status te morfološke osobine. Često se u trenerskom vokabularu mogu čuti riječi brže, jače, čvršće i agresivnije, što podrazumijeva individualizirani pristup svakom igraču bilo da se radi o igračevim psihosocijalnim vještinama ili o razvoju kondicijskih i motoričkih sposobnosti. U ovom smo radu utvrdili ključna obilježja planova dugoročnog razvoja koje bi svaki klub trebao imati u cilju uspješnog stvaranja mladih nogometaša vrhunske razine nogometne igre. Sportska karijera mladih nogometaša nije samo pod utjecajem ključnih teorijskih obilježja, već ovisi i o drugim faktorima. To su u prvom redu zdravlje i sreća na koje sam igrač, ali i treneri ne mogu u potpunosti utjecati. U tom smislu nužno je radi daljnjeg razvoja nogometa da svaki profesionalni klub ima napisan plan i program rada škole nogometa te da se temeljem novih znanstvenih spoznaja vrši njihova stalna nadopuna. Potrebno je na najbolji mogući način izvršiti provedbu napisanih sadržaja koji čine stručni vodič za voditelje škola, glavne trenere, pomoćne, kondicijske, trenere vratara i sve one sportske djelatnike koji izravno utječu na razvoj igračevih znanja, sposobnosti i osobina.

## 7. LITERATURA

- Balyi, I., Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence: Windows of Opportunity, Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Barišić, V. (2007). *Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri*. (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R. i Dizdar, D. (2015). *Notacijska analiza nogometnih utakmica*. Zagreb: Leonardo media
- Dujić, I. (2019). *Procjena funkcionalne učinkovitosti nogometaša na temelju laboratorijskih i terenskih testova* (doktorska disertacija) Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Dujmović, P. (2000). *Škola nogometa*. Zagreb, Zagrebački nogometni savez
- Erceg, M. (2011). *Funkcionalne osobitosti nogometaša različitih dobnih skupina* (doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Erceg, M., Rađa, A., Sporiš, G. (2018). *Razvoj nogometaša*. Zagreb. Vlastita naklada autora.
- Gabrijelić, M. (1964). *Nogomet – teorija igre*. Zagreb: Novinarsko izdavačko i štamparsko poduzeće „Sportska štampa“.
- Jozak, R., Kepčija, I. (2017). *Razvojni program*. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o.
- Kučiš Vuković, I. (2019). *Razvoj motoričkih sposobnosti po senzitivnim fazama mladih nogometaša* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Marković, G. i Bradić, A. (2008). *Nogomet – integralni kondicijski trening*. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje
- Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija-biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki Fakultet sveučilišta u Zagrebu
- Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal d.o.o
- Pribolšan, D. (2020). *Dugoročno planiranje sportskog razvoja i treninga nogometaša: pregled literature i sistematizacija preporuka od 2000. do 2020.* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Sindik J., Brnčić B. (2012). *Psihološke dobrobiti sporta za djecu* (stručni rad). Institut za antropologiju i Učiteljski fakultet, Zagreb.
- Sporiš G. (2002). *Analiza nogometne igre u funkciji planiranja i programiranja fizičke pripreme* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb

Verheijen, R. i suradnici (1998). Conditioning for soccer. Spring City: Reedsvain soccer videos and books.

### **Internetski izvori:**

URL:<https://www.fai.ie/sites/default/files/atoms/files/PDP%20Briefing%20Document.pdf> (8. lipnja 2020)

URL:<https://www.sporty.co.nz/asset/downloadasset?id=ffa0b85d-a649-4b3a-b193-f29ed0e69c89> (9. lipnja 2020)

URL:[http://vsaonline.org/\\_files/travel/Player%20Development%20Plan%20-%20FOR%20Website.pdf](http://vsaonline.org/_files/travel/Player%20Development%20Plan%20-%20FOR%20Website.pdf) (10. lipnja 2020)

URL:<https://www.efl.com/siteassets/efl-documents/201819/efl-youth-development-charter-players-and-parents-guide-2018-19--e-book4.pdf> (12. lipnja 2020)

URL:[https://washingtoneyouthsoccer.org/wp-content/uploads/2019/08/Long\\_Term\\_Player\\_Development\\_Jan20121-1.pdf](https://washingtoneyouthsoccer.org/wp-content/uploads/2019/08/Long_Term_Player_Development_Jan20121-1.pdf) (14. lipnja 2020)

URL:<https://www.royalyorkfc.com/about-royal-york-football-club/long-term-player-development/> (9. lipnja 2020)

URL:<https://www.royalyorkfc.com/wp-content/uploads/2019/10/ryfc-player-development-plan.pdf> (9. lipnja 2020)

URL:<https://www.pnefc.net/siteassets/03-documents/academy-policies/academy-performance-plan.pdf> (11. lipnja 2020)

URL:[https://usys-assets.ae-admin.com/assets/1/3/US\\_Youth\\_Soccer\\_Player\\_Development\\_Model.pdf](https://usys-assets.ae-admin.com/assets/1/3/US_Youth_Soccer_Player_Development_Model.pdf) (12. lipnja 2020)

URL:<https://www.goalreports.com/EPLPlan.pdf> (13. lipnja 2020)

URL:<https://www.dbu.dk/media/9799/final-double-pass-report-dbu-2016.pdf> (15. lipnja 2020)

URL:<https://dohapearacademy.com/football-academy/player-development-programme/> (14. lipnja 2020)

URL:<https://resources.fifa.com/image/upload/youth-football-training-manual-2866317.pdf?cloudid=mxpozhr2gjsmrxilpf> (12. lipnja 2020)

URL:<https://hns-cff.hr/hns/o-nama/povijest/> (22. srpnja 2020)

URL:[https://hns-cff.hr/files/documents/16402/Statut%20FIFA-e\\_kolovoz%202019\\_HR.pdf](https://hns-cff.hr/files/documents/16402/Statut%20FIFA-e_kolovoz%202019_HR.pdf) (23. srpnja 2020)

URL: [www.fifa.com](http://www.fifa.com) (23. srpnja 2020)

URL: <https://www.uefa.com/insideuefa/about-uefa/> (23. srpnja 2020)

**Prikazi:**

Prikaz 1. *Frekvencija odabranih nalazaka sive literature koji opisuju pojedino obilježje dugoročnog planiranja treninga mladih sportaša*

Prikaz 2. *Shematski prikaz kretnih struktura nogometne tehnike (Jerković, 1991)*

Prikaz 3. *Shematski prikaz taktike nogometne igre (Jerković, 1991)*