

ZNT MARIBOR

# Tekmovalnost v treningu

---

Licenčni seminar ZNT Maribor za  
trenerje C in UEFA B

Goran Sentič in Jani Ivan Sajko

25. 1. 2020



## KAJ JE TEKMOVALNOST ?

Osnovne definicije tekmovalnosti po različnih avtorjih:

Stockdale, Galajs in Wohins (1949, po Kobal, Kolenc, Lebrič, in Žalec, 2004) pravijo, da je za tekmovalnost značilno, da si del tekmovalcev v želji po doseganju ciljev nenehno prizadeva, da bi druge premagali in jih tako izključili.

Podobno navaja S. Griffin-Pierson (1990, po Kobal, Kolenc idr., 2004), ki meni, da je za tekmovalno situacijo značilno, da del udeležencev stremi k določenemu cilju, drugi pa jih pri tem ovirajo in jim skušajo preprečiti doseganje željenega cilja.

Riskin in Wilson (1982 po Kobal, Kolenc idr., 2004) pravita, da je bistvo tekmovalnosti zadovoljstvo, ki ga posameznik doživlja v tekmovalni situaciji in medsebojnem tekmovalju; doživljanje zadovoljstva je motiv, da nekaj naredi bolje kot drugi.

Helmreich in Spence (1978, po Kobal, Kolenc idr., 2004) opredeljujeta tekmovalnost kot željo po zmagi, za katero je značilno obstajanje nasprotnika ali skupine tekmovalcev, ki predstavljajo kriterij v tekmovalni situaciji.

Definicije tekmovalnosti se razlikujejo glede na to, kateri motiv posameznik izbere kot prioriteto.

Tekmovalnost je tudi ena izmed osebnostnih lastnosti, pri katerih je vedno nekaj podedovanega, nekaj naučenega in nekaj, kar je odvisno od lastne volje. Tekmovalnost je tako označena kot motiv. Človek ima neko voljo in interes, da tekmuje. Zato je tudi tekmovalnosti več vrst, toliko kot je tudi motivov (Kobal idr., 2004).

## IZHODIŠČA

Izhajali smo iz zadnjih analiz količine pretečenih tekov (hitrih tekov in šprintov) in primerjava med ekipami 1.SNL in nekaterimi ekipami v ligi prvakov, ki jo je opravil Dejan Kopasić v Analizeigre – primerjava v nekaterih kondicijskih parametrih med različnimi moštvi (2020).

<b>Klubi 1.SNL</b>	<b>Klubi lige prvakov</b>
<b>NK Olimpija</b>	<b>FC Liverpool</b>
<b>NK Aluminij</b>	<b>Atletico Madrid</b>
<b>NK Celje</b>	<b>Manchester City</b>
<b>NK Domžale</b>	<b>Paris Saint-Germain</b>
<b>NK Maribor</b>	<b>FC Crvena Zvezda</b>
	<b>FC Bayern München</b>
	<b>GNK Dinamo Zagreb</b>
	<b>FC Red Bull Salzburg</b>

Količina skupaj pretečenih metrov na tekmo v povprečju na igralca je bila **samo 2%** (v prid ekipam Lige prvakov).

- Hiter tek (nad 20 km/h in do 25 km/h, hitrost 5,5 m/s) – razlika je **41%**.

	Liga prvakov	1.SNL
Povprečje/igralca	<b>862 m</b>	501 m

- Šprint (nad 25 km/h – hitrost 7 m /s) – razlika je **26%**.

	Liga prvakov	1.SNL
Povprečje/igralca	<b>197 m</b>	145 m

Največja razlika se ustvarja v **trenutkih izgubljene oz. pridobljene žoge**.

Da bi lahko zmanjšali to razliko v številu hitrih tekov in šprintov na tekmi, moramo že v treningih mlajših kategorij vključevati razvoj hitrosti – **maksimalne hitrosti** – sposobnost hitrega vključevanja v napad oz. vračanja v obrambo; **hitrost reakcije** – reakcija po izgubljeni oz. osvojeni žogi; **hitrost gibanja z žogo** - uspešno izvajanje tehničnih elementov v najvišji hitrosti (sprejemanje, podajanje žoge, varanje, udarec na vrata).

## VAJE ZA RAZVOJ HITROSTI

- Naj bodo čim bolj splošne in raznovrstne.
- Vsebujejo naj različne oblike hitrosti, kot so hitrost reakcije na različne signale in iz različnih štartnih položajev, hitrost pospeševanja na različne načine, povezovanje različnih koordinacijsko zahtevnejših gibanj, ki pogojujejo hitre spremembe gibanj.

Elementarna igra poteka po nekem ustaljenem redu, z več ali manj dodatki ali spremembami, ki jih dodaja vzgojitelj ali otrok. Tako nastajajo različne variante. Za elementarne igre na splošno velja, da so enostavne, z enostavnim pravilom, preproste, otrokom hitro razumljive (Kosec in Mramor, 1991).

V igrah je vključeno tekmovanje, zmaga. Zato moramo v treningu, za dosego cilja biti previdni predvsem pri sestavi ekip, ki bodo tekmovali med sabo - enakovrednost. Igre in elementi, ki se uporabljajo v igrah naj bodo igralcem poznani.

Pistotnik (2004) trdi, da elementarne igre na splošno predstavljajo **najpomembnejše sredstvo**, s pomočjo katerega lahko **vadeči** igraje in sproščeno **razvijajo svoje motorične sposobnosti** (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ...), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo.

Predstavljajo tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah. Ker je splošna značilnost gibanje, vplivajo na mnoge pomembne funkcionalne sisteme našega telesa (krvožilni in dihalni sistem ...) in te pozitivne spremembe se kažejo v razvoju telesa, v večji prilagodljivosti na obremenitve in sposobnosti premagovanja večjih naporov.

## PRIMERI ELEMENTARNIH IGER IN DRUGIH IGER ALI IGRALNIH SITUACIJ

Vaje naj služijo, kot idejna osnova za pripravo in dopolnitev treninga.

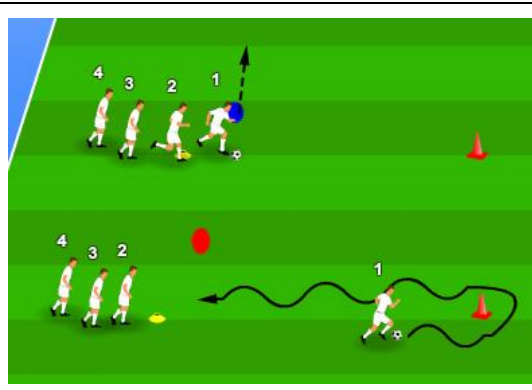
### 1. REAKCIJA V PARIH



*Opis in organizacija:* Igralce razdelimo v pare, postavljeni drug proti drugemu. Vsak par ima klobuček in na njem žogo pred sabo. Na vsaki strani ima še po en klobuček (vsak svoje barve) oddaljen od sredinskega z žogo 2 metra.

*Naloge:* Trener izgovarja del telesa, predmet (čep, žoga) katerega se otroci dotaknejo ali stečejo do in se vrnejo do izhodišča ali določeno nalogo (sed, obrat, poskok,...) Na znak žoga ali pisk pa prvi, ki žogo osvoji odnese do varnega mesta (čez linijo čepa na strani (poljubno leva ali desna; trener določi stran – barvo)).

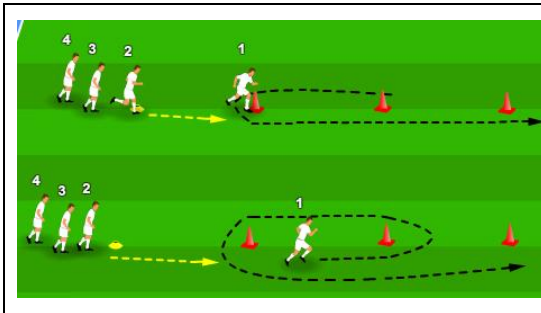
### 2. ŠTAFETNE IGRE Z POMOŽNIMI REKVIZITI (BALONI)



*Opis in organizacija:* S čepi (oddaljeni eden od drugega 2-30 metre) označimo poligon za štafetne igre in igralce razdelimo v skupino po največ 4 igralce. Vsaka skupina ima žogo in pomožni rekvizit – balon.

*Naloge:* Igralec, ki prične vajo si poda balon v zrak in odvodi/odnese/kotali žogo do zadnjega klobučka in se vrne preden balon pade na tla. Ko se vrne preda žogo soigralcu in mu poda balon.

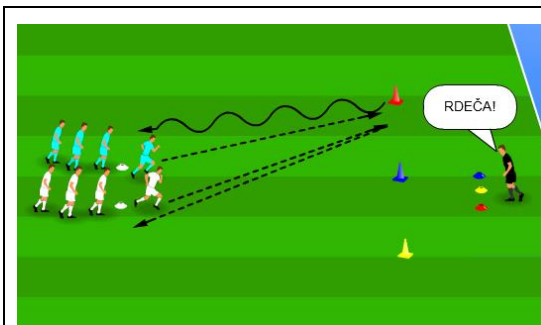
### 3. LOVLJENJE V KOLONI



*Opis in organizacija:* Poligon s stožci v razmaku 3 metre (stožec od stožca – zadnji je na 9 metrov).

*Naloge:* Igralec 1 steče do drugega stožca, se vrne na prvega in pobegne do zadnjega. Ko 1 obrne pri prvem stožcu ga 2 prične loviti. Če ga ulovi prejme točko. Ko 2 doseže drugi stožec se obrne in ponovi vajo. 2 lovi 3, 3 lovi 4.

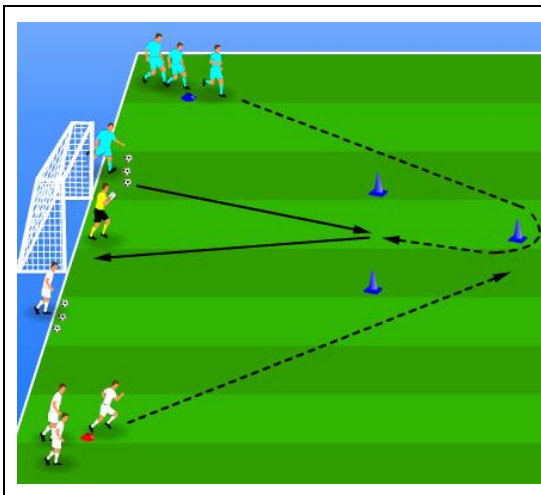
### 4. ŠTAFETNE IGRE Z REAKCIJO



*Opis in organizacija:* Poljubna postavitev s stožci (ali drugimi rekviziti).

*Naloge:* Na trenerjev znak – barva stožca (glasovni ali vidni signal) – igralca stečeta do stožca, se ga dotakneta in stečeta nazaj v kolono. Trener zakliče barvo in naslednji par igralcev ponovi vajo. Vajo izvajamo tudi z vodenjem žoge ali z drugimi nalogami. Prav tako lahko uporabimo različne startne položaje.

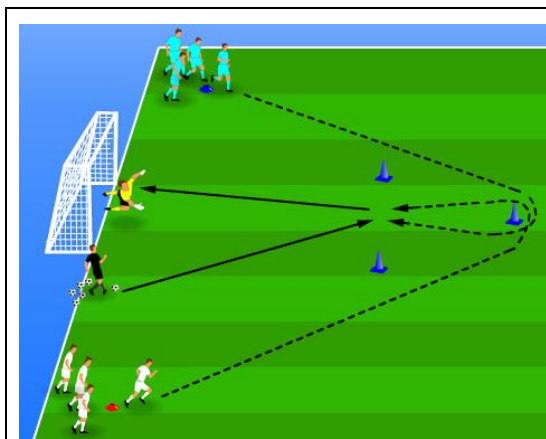
### 5. TEKMOVANJE V ZADEVANJU VRAT – 1:0



*Opis in organizacija:* Igralci so razdeljeni v dve skupini. Pred vrati (oddaljeni 7 metrov) postavimo odprta vrata in na 10 metrov stožec. Igralci so v svojih skupinah na prečni črti (oddaljenost od vrat je poljubna).

*Naloge:* Na trenerjev znak igralca stečeta okoli stožca v polju. Trener poda žogo med majhna vrata, igralec, ki prvi pride do žoge poizkuša čim prej zaključiti s strelom na vrata. Ekipi med seboj tekmujeta v številu doseženih zadetkov v določenem času (oz. katera ekipa hitreje doseže določeno število zadetkov,..).

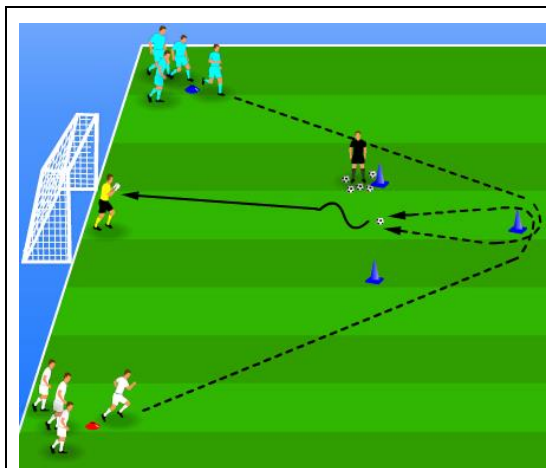
## 6. TEKMOVANJE V ZADEVANJU VRAT – 1:1



*Opis in organizacija:* Igralci so razdeljeni v dve skupini. Pred vrati (oddaljeni 7 metrov) postavimo odprta vrata in na 10 metrov stožec. Igralci so v svojih skupinah na prečni črti (oddaljenost od vrat je poljubna).

*Naloge:* Na trenerjev znak igralca stečeta okoli stožca v polju. Trener (vratar) poda žogo med majhna vrata, igralec, ki priteče do žoge prvi zaključi s strelom na vrata. Ekipi med seboj tekmujeta v številu doseženih zadetkov v določenem času (oz. katera ekipa hitreje doseže določeno število zadetkov,..).

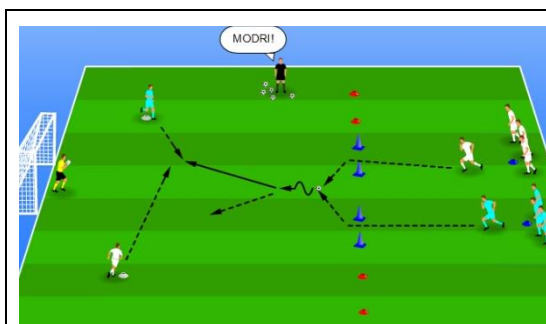
## 7. 1:1 NA VRATA



*Opis in organizacij:* Igralci so razdeljeni v dve skupini. Pred vrati (oddaljeni 7 metrov) postavimo odprta vrata in na 10 metrov stožec. Igralci so v svojih skupinah na prečni črti (oddaljenost od vrat je poljubna).

*Naloge:* Na trenerjev znak igralca stečeta okoli stožca v polju do žoge med majhnimi vrati, igralec, ki prvi pride do žoge poizkuša čim prej zaključiti s strelom na vrata. Ekipi med seboj tekmujeta v številu doseženih zadetkov v določenem času (oz. katera ekipa hitreje doseže določeno število zadetkov,..).

## 8. IGRA 1:1+1 (1)

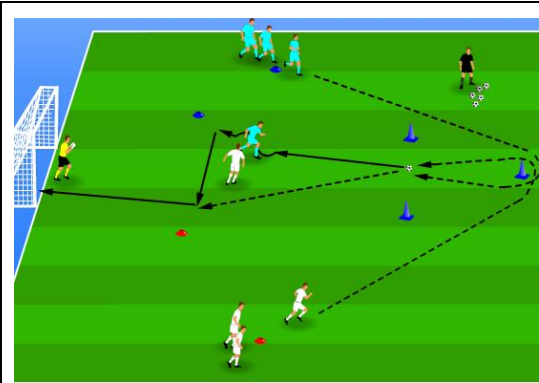


*Opis in organizacija:* Igralci so razdeljeni v dve skupini. Pred vrati (oddaljeni 5 metrov) sta po dva igralca vsake skupine, ostali na začetnih klobučkih (oddaljeni od vrat 20 metrov). Pred začetnimi klobučki naredimo vrata v dveh barvah širine 2 metra (oddaljeni 4 metre).

*Naloge:* Na trenerjev znak – barva gola (glasovni ali vidni signal) – igralca stečeta skozi vrata označena s to barvo stožcev do žoge. Igralec, ki prvi osvoji žoge nadaljuje igro 2:1 s soigralcem pred vrati do zaključka. Ekipi med seboj tekmujeta v številu doseženih zadetkov v določenem času (oz. katera ekipa hitreje doseže določeno število zadetkov,..).



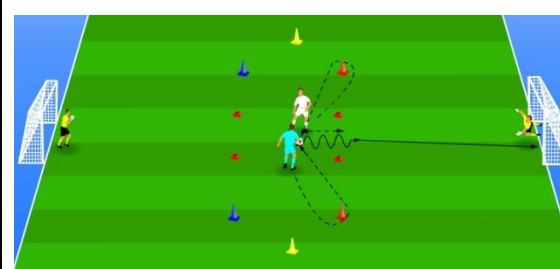
## 9. IGRA 1:1+1



*Opis in organizacija:* Igralci so razdeljeni v dve skupini. Pred vrati (oddaljeni 5 metrov) sta po dva igralca vsake skupine, ostali na začetnih klobučkih, ki so ob strani (oddaljeni od vrat 6 metrov). V sredini polja pred vrati postavimo stožec, ki je oddaljen 20 metrov in odprta vrata (iz stožcev/klobučkov), ki so oddaljena od vrat 12 metrov.

*Naloge:* Na trenerjev znak igralca stečeta okoli stožca v polju do žoge med majhnimi vrati, igralec, ki prvi pride do žoge nadaljuje s soigralcem na nasprotni strani z igro 2:1 na vrata do zaključka. Ekipi med seboj tekmujeta v številu doseženih zadetkov v določenem času (oz. katera ekipa hitreje doseže določeno število zadetkov,..).

## 10. 1:1 VARANJE IN ZAKLJUČEK



*Opis in organizacija:* Igralci so razdeljeni v dve skupini. Med obema goloma je na sredini kvadrat in žoga. Igralca stojita zraven žoge v kvadratu. Zunaj kvadrata so na različnih razdaljah postavljeni stožci različnih barv.

*Naloge:* Na trenerjev znak – barva stožca (glasovni ali vidni signal) – igralca stečeta okoli stožca barve in nazaj do žoge. Igralec, ki prvi pride do žoge poizkuša čim prej priti iz označenega, pri tem ga nasprotni igralec ovira. Ko zapusti prostor lahko neoviran čim prej zaključi s strelom na vrata prostora vrata.

### OPOMBE:

*Razdalje in zahtevnost nalog so odvisne od starostne kategorije in sposobnosti igralcev.*

*Startni položaji igralcev so lahko poljubni (sede, leže,...).*

## LITERATURA IN VIRI

Kobal, D., Kolenc, J., Lebarič, N., Žalec, B. (2004). Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo: interdisciplinarni pristop. Ljubljana: Študentska založba.

Kosec, M., Mramor, M. (1991). Športna vzgoja za predšolske otroke. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2011). Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kopasić, D. (2020). Analize igre – primerjava v nekaterih kondicijskih parametrih med različnimi moštvi. Seminar ZNTS UEFA PRO – januar 2020.