



UEFA Share

## Goalkeeping

Visitors: Azerbaijan, Bosnia & Herzegovina, Estonia, Georgia, Hungary, Kazakhstan, Latvia, Lithuania, Moldova, Serbia, Slovenia, Ukraine

Season 14 - Visit 4

2<sup>nd</sup> – 6<sup>th</sup> April 2023

Sopot, Poland

WE CARE ABOUT FOOTBALL

V aprilu sva se z vodjem usposabljanja na NZS, Iztokom Kavčičem, udeležila tridnevnega UEFA seminarja na Poljskem, ki se ga je udeležilo trinajst različnih nogometnih zvez.



Na predavanjih je bil poudarek na vključenosti VRATARJA v ustvarjanje nogometne igre ter načinih sodelovanja TRENERJA VRATARJEV (TV) s strokovnim timom. Predstavljena je bila tudi vloga kondicijskega trenerja ter razvojni proces VRATARK v nogometni igri in usposabljanje trenerk vratark. Ob predavanjih smo izvajali tudi delavnice po skupinah, obravnavali smo vsebine, ki so povezane z delom trenerja vratarjev.

### **Prvi dan seminarja – 3. 4. 2023**

V uvodni predstavitvi je Packie Bonner osvežil pregled izobraževalnega programa UEFA za TV, ki se je začel pred 10 leti. V predstavitvi je obnovil usmeritev, smernice UEFA, ki so bile predlagane nogometnim zvezam, kako naj strukturirajo šolanje za TV za vse tri licence.

Poudarek je na filozofiji, metodologiji in kompetencah, ki jih osvaja TV, da bi uspel slediti razvojnemu procesu vratarja in njegovi vključenosti v nogometno igro. Danes se od TV pričakuje, da se kakovostno dopolnjuje z glavnim trenerjem ter ostalimi člani strokovnega tima.

Glavna filozofija tega seminarja ostaja, da je nogometni vratar del tima, ne pa ločen od tima. V angleščini gre za besedno igro: *»Goalkeeper is a part of the team, not apart from the team.«*



Značilnost UEFINIH seminarjev je poudarjanje t. i. REALITY BASED LEARNING – UČENJA IZ REALNIH SITUACIJ. Vključenost vratarja v igro je vse večja, pri čemer je pomembno, da zna vratar ob pravem trenutku sprejemati prave odločitve in s kakovostno tehniko rešuje situacije v igri.

Ob predavanjih je potekalo tudi delo po skupinah z določenimi nalogami, temami. V skupni diskusiji smo udeleženci izmenjali izkušnje in poglede v povezavi z določeno tematiko ter na ta način primerjali pristope, načine usposabljanj različnih nogometnih zvez.

## I. Sledilo je zanimivo predavanje Hansija Leiterta „Integriran in sodelovalni pristop“, kjer je predstavil naslednje tematike:

- Potek razvoja vratarja in branjenja,
  - Različni nivoji vključenosti vratarja v igro,
  - Struktura igre,
  - Principi branjenja,
  - Razvoj vratarjevih veščin,
  - Sprejemanje odločitev vratarja,
  - Pomembnost ustvarjanja situacijskih vaj v treningu,
  - Vključenost TV in sodelovanje s strokovnim timom,
  - Učinkovita vloga trenerja predavatelja.
- Idr.



Zanimiva je bila uvodna misel, citat Henry-ja Ford-a v sklopu predavanja: *»Priti skupaj je začetek, ostati skupaj je razvoj, delati skupaj, ustvarjati, pa je uspeh.«*

Izvorni citat: *»Coming together is a beginning, staying together is progress, and working together is success.« Henry Ford*

### **Razvojna pot vratarja:**

Predavatelj je v začetku poudaril, da se v sklopu treniranja vratarjev vsak trener na svoj način ukvarja z izvedbo principov treniranja. A da bi svojo vlogo lahko dobro opravili, je dobro poznati zgodovino - kdaj se je vratar pojavil v nogometni igri. Bilo je daljnega leta 1871.

Danes je vloga vratarja vse bolj kompleksna, spremenila so se pravila igre, materiali opreme (žoge, rokavice), kakovost in označevanje igrišča, vključene je vse več tehnologije, spremenilo se je znanje o treningu, pravila glede tujih igralcev, nastale so nove države – vse več je ekip, sprememba v tekmovalnem sistemu, vse več je tekem, tudi na mednarodni ravni. Zato je potrebno o poti vratarja razmišljati globalno, iz širine. Spremenila se je vratarjeva tehnika in taktične zahteve v igri, ki vplivajo na individualno taktiko vratarja. Ob tem je pomemben tudi način selekcioniranja vratarja, ki je zelo povezan z načinom igre, ki ga zastopa glavni trener.

Predavatelj je poudaril, da bo potrebno oblikovati, poenotiti terminologijo za vratarje glede na situacije v igri. Ena od teh je povezana z vključenostjo vratarja v igro:

- **Regular involvement** (vratar spremlja igro z razdalje)



- **High involvement** (visoka vključenost - vratar se pripravlja na posredovanje)

**High Involvement**

This usually describes goalkeeping activities that precede or enable involvement with the ball. This includes actively supporting and preparing the execution of a particular team task, such as creating space or asking for a back pass, giving clear instructions to teammates when setting up a wall to defend against

a free kick, or getting into a set position when anticipating an imminent delivery or shot on target. Understanding the game and the team's detailed requirements are important skills for the goalkeeper during this level of involvement. See Figure 7.



- **Ball involvement** (vratar posreduje – vključenost z reakcijo na žogo)

**Ball Involvement**

In this situation, the goalkeeper is required to get directly involved with the ball (e.g. handling the ball; passing the ball) or with the player with the ball (e.g. putting pressure on the attacker in ball possession during a 1v1 situation). See Figure 8.



Iz primerov vključevanja vratarja v igro lahko ugotovimo, da mora vratar najti optimalen položaj, kako bo sodeloval v igri in sprejemal prave odločitve.

VRATARJA se TAKTIČNO uigrava z moštvom v vseh fazah igre, vključno s prekinitvami. Vratar, ki na treningih ne vadi priprave napada s soigralci in izteka na globinsko podane žoge nasprotnika, na tekmi pogosteje sprejema napačne odločitve.

Ker je sodelovanje trenerja vratarjev in glavnega trenerja pomembno, je predavatelj poglobljeno predstavil **strukturo igre** v vseh štirih fazah in **principe v igri**.

## VLOGA VRATARJA IN NJEGOVA VKLJUČENOST V IGRO

Poudarjene so bile tri glavne naloge znotraj faze napada in obrambe ter aktivnosti v tranziciji, ki jih upošteva trener:

VLOGA MOŠTVA	NAPAD (moštvo v posesti žoge)	TRANZICIJA - PREHODI	OBRAMBA (moštvo ni v posesti žoge)
FAZE IGRE	POTEK IGRE IN PREKINITVE		POTEK IGRE IN PREKINITVE
NALOGE MOŠTVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRIPRAVA NAPADA OD VRATARJA</li> </ul>	↔	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PREPREČEVANJE PRIPRAVE NAPADA – (visok pritisk)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• USTVARJANJE PRILOŽNOSTI ( v srednji coni)</li> </ul>	↔	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PREPREČEVANJE USTVARJANJA PRILOŽNOSTI</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZAKLJUČEK NAPADA (cilj doseganja zadetka)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• PREPREČEVANJE ZAKLJUČKA NAPADA (branjenje vrat)</li> </ul>

**Moštvene naloge uresničujemo z moštvenimi principi, v katerih sodeluje vratar.**

**Priprava napada:** pri začetku napada je pomembno prepoznavanje situacij za direktno igro ali postopno izgrajevanje igre s ciljem kreiranja priložnosti. Vratar v primeru ulovljene žoge sodeluje pri začetku izgradnje igre, ko podaja bližnjim igralcem ali z dolgo podaja poizkušo presenetiti nasprotnika.

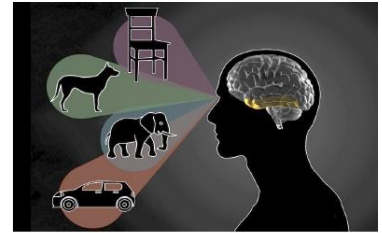
**Tranzicija po izgubljeni žogi:** vratar skupaj z moštvom sprejema odločitve, **ko se žoga izgubi**, postavlja se glede na mesto izgubljene žoge in nevarnost situacije.

V treningu lahko vratarja na takšne in podobne situacije pripravimo, da zna predvideti posledice in optimalno reagirati.

Zaradi takšnih situacij, ki se dogajajo na tekmi je pomembno **strateško sodelovanje TV in glavnega trenerja**, da so TV in vratarju jasne naloge in principi v igri v različnih situacijah igre.

Del predavanja je bil namenjen tudi **psihološki pripravi vratarja**, po strokovnih usmeritvah Daniela Kahnemana. O tem področju je predavanje pripravil Hansi Leitert.

Svojo prezentacijo je začel na zanimiv način, saj je prikazal fotografije znanih igralcev in določenih znamenitosti, ki jih poznamo. Poudaril je pomen nezavednega, avtomatičnega ravnanja na osnovi poznanega, izkustvenega. Ko je prikazal samo slike, silhuete igralcev smo takoj vedeli za koga gre, kje je igral, od kod je.



Npr. v zvezi z znano silhueto Maradone smo lahko povedali marsikaj.

Ko pa nam je dal nalogo računanja, smo potrebovali več časa, saj smo morali razmišljati.

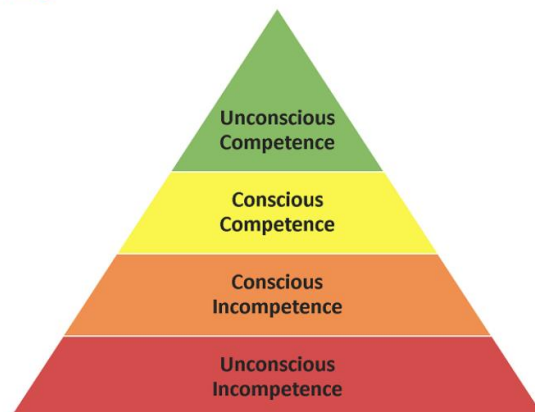
Podobne raziskave so lahko trenerju v pomoč, da z vratarjem na treningu vadi hitrejše prepoznavanje določene situacije iz igre. Na ta način se bo vratar v tekmi učinkoviteje odzval.



Piramida prikazuje stopnje učenja – od nezavednih nekompetenc do nezavednih kompetenc.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Pattern\\_recognition\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Pattern_recognition_(psychology))

### The stages of learning



Ko vratar zamuja s prepoznavanjem situacij in odločanjem, je bolj v rdeči coni in s tem nasprotniku omogoči lažjo izvedbo zamišljenih akcij.

Ob zaključku smo delali po skupinah z nalogami: pripraviti smo morali osnutek treninga z vajami, ko delamo z vratarjem izolirano (30 min) in ko vratarja vključujemo v delo s celotnim moštvom (30 min).

Predavatelj je pri pripravi treninga opozoril na vključenost vseh treh faz - od individualnega dela do moštvenega. Da bi bil vratar kar najbolje pripravljen na tekmo, morata TV in glavni trener izbrati vaje povezane z realnimi situacijami iz igre.

**V enem od predavanj je analiziral tudi kako se spreminja in povečuje višina vratarjev, ki branijo na svetovnih prvenstvih. Leta 1950 je bila povprečna višina vratarja 178,6 cm, leta 2018 pa že 189,4 cm.**

## Drugi dan seminarja – 4. 4. 2023

### II. Predavanje kondicijskega trenerja, Remigiusz Rzepka, UEFA Fitness Expert, Poljska

#### Izhodišča:

- Uvod v kondicijsko pripravo (Fitness Competence Framework) in njeno uporabo. Povezava med teorijo in prakso.
- Vključevanje izoliranih kondicijskih vaj v proces treninga vratarja.
- Povezava med kondicijsko pripravo in tehnično taktično pripravo vratarja.
- Spremljanje in upravljanje obremenitev vratarja v različnih obdobja treninga.
- Sodelovanje TV in kondicijskega trenerja v procesu treninga.
- Vključevanje kondicijskega trenerja v proces izobraževanja TV.

V začetku smo izmenjali mnenja o tem, kaj za nas predstavlja kondicijska priprava.



Predavatelj je nato predstavil povezavo med kondicijskimi sposobnostmi igralca/vratarja in učinkovito izvedbo naloge na igrišču.

Pri vključevanju kondicijskega trenerja v trening vratarja, je pomembno, da zna na osnovi analize aktivnosti vratarja na tekmi prepoznati kateri kondicijski elementi so zanj značilni in vplivajo na kakovostnejšo izvedbo njegovih tehnično – taktičnih veščin. Kondicijski trener sodeluje pri pripravi treninga vratarja in TV svetuje, kako vratarja v vajah, ki jih izvaja, optimalno obremeniti.

#### Naloge KONDICIJSKEGA TRENERJA:

- Sodeluje pri izvedbi kondicijske priprave igralcev, izbiri vaj, obsegu in intenzivnosti obremenitev (za vzdrževanje in izboljšanje forme)
- Izvaja izolirane vaje primerne za vratarja
- Testira in spremlja vratarje
- Evidentira razvoj vratarjev
- Usmerja, uči trenerje in vratarje o optimalni kondicijski pripravi

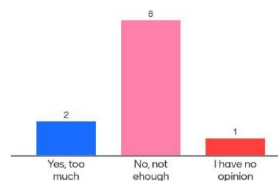
Pomembno je, da se kondicijsko delo z izoliranimi vajami povezuje, dopolnjuje s specifično vratarsko agilnostjo, hitrostjo in odzivno močjo, ki jih vratar potrebuje v tekmi. Kakovostno vključevanje kondicijske priprave v trening vratarja, trenerju vratarjev omogoča, da je lahko pozoren na določene detajle, ki odločajo o vratarjevi formi in se kaže tudi kot preventiva pred poškodbami.

Predavatelj nam je kot uvod v naslednjo pomembno tematiko predstavil rezultate kratke ankete, kjer so zastavili vprašanja skupno 11 vratarskim strokovnjakom (GK Experts) in mentorjem TV (GK Educators).

Goalkeeper training: do we spend too much on the pitch?

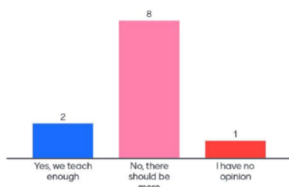


Goalkeeper training. Do we spend too much time in the gym?

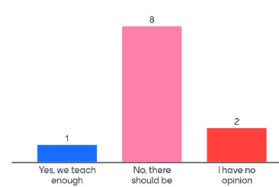


Vsi so se strinjali, da ne porabijo preveč časa na igrišču, da je trening ustrezno uravnotežen. Večina je bila prav tako mnenja, da ne namenijo dovolj časa delu v fitnessu, da bi ga moralo biti več. Prav tako je večina menila, da ne prejme dovolj znanja o integriranem in tudi ne o izoliranem kondicijskem treningu (Integrated/Isolated Fitness Training).

GK Coach Education: do we teach enough about integrated (fitness) training?

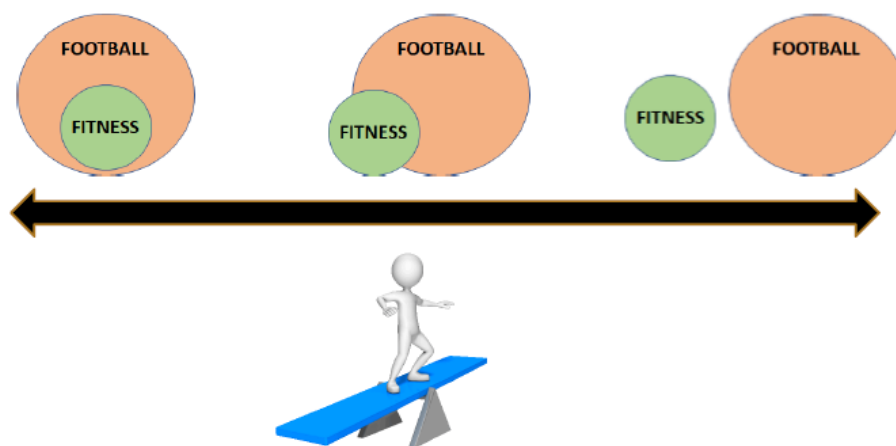


GK Coach Education: do we teach enough about isolated (fitness) training?



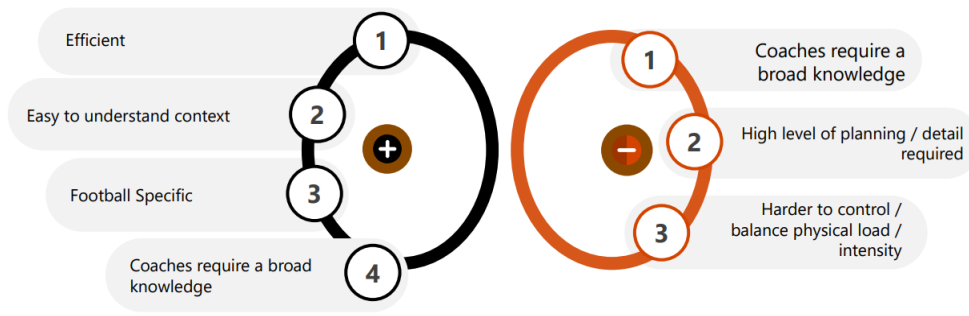
Kakšen je torej pomen t.i. integriranega (vključenega, združenega) in izoliranega (ločenega) treninga?

### Integrated vs Isolated fitness training



Predavatelj je poudaril, da morajo biti vse tri oblike primerno uravnotežene, saj ima vsaka svoje prednosti in slabosti:

**Integriran (vključen) kondicijski trening** ima izhodišče v IGRI in uporablja situacije iz tekme (Reality Based Situations), ki sočasno vključuje razvoj kondicijskih sposobnosti vratarja.



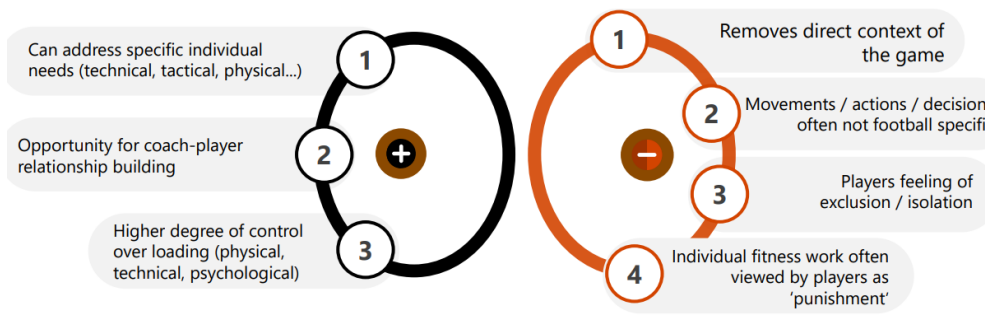
**Prednosti:**

- učinkovit,
- lahko razumljiv kontekst,
- nogometno specifičen,
- trenerji morajo imeti široka znanja.

**Slabosti:**

- trenerji morajo imeti široka znanja,
- visoka stopnja načrtovanja /poznavanje podrobnosti,
- težji nadzor oz. uravnoteženje telesne obremenitve/ intenzivnosti.

**Izoliran (ločen) kondicijski trening** se osredotoča na posebne kondicijske sposobnosti vratarja, pogosto brez konteksta igre. Poleg tega mora biti čim bolj individualiziran – prilagojen posameznikovim trenutnim sposobnostim.



**Prednosti:**

- naslavlja specifične individualne potrebe (tehnične, taktične, kondicijske ...),
- priložnost za izgradnjo odnosa trener – vratar,
- večja stopnja nadzora nad obremenitvami (telesnimi, tehničnimi in psihološkimi)

**Slabosti:**

- odstrani neposreden kontekst igre
- gibanja/ akcije/ odločitve – pogosto niso nogometno specifične
- individualno kondicijsko delo vratarji pogosto dojemajo kot 'kazen'

Sledilo je delo po skupinah, kjer smo predstavniki različnih zvez predstavili in izmenjali izkustva o izoliranem (ločenem) ali integriranem (vključenem) pristopu v procesu treninga.

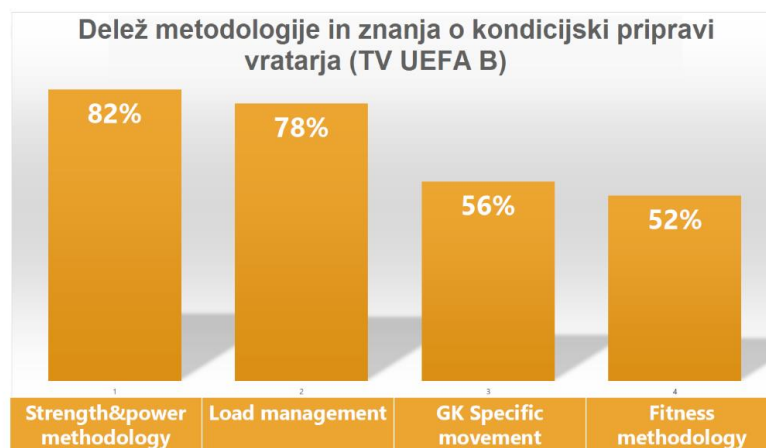
Pri razvoju kondicijskih sposobnosti vratarjev je bilo še predstavljeno, da se te sposobnosti razvija z moštvom in brez, z žogo in brez. Govora je bilo o razvoju vzdržljivosti, agilnosti, maksimalni in odzivni moči.



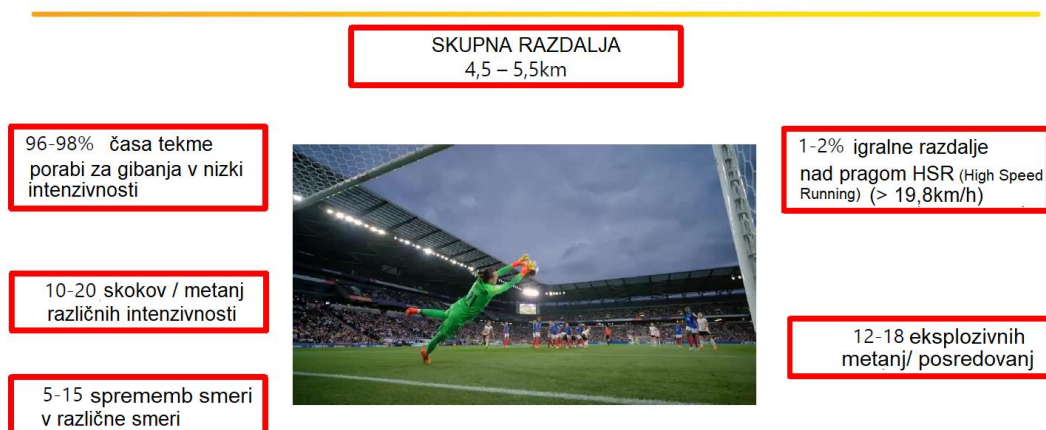
## Povezava med metodologijo in prakso razvoja kondicijskih sposobnosti vratarja:



Mnoge odločilne vratarjeve akcije na tekmi so povezane s hitrostjo, max močjo in odzivno močjo, zato je pomembno, da TV pridobi o tem področju določena znanja in zna v vajah ustrezno odmerjati intenzivnost in odmore.



## Analiza kondicijskih obremenitev vratarja v času tekme:



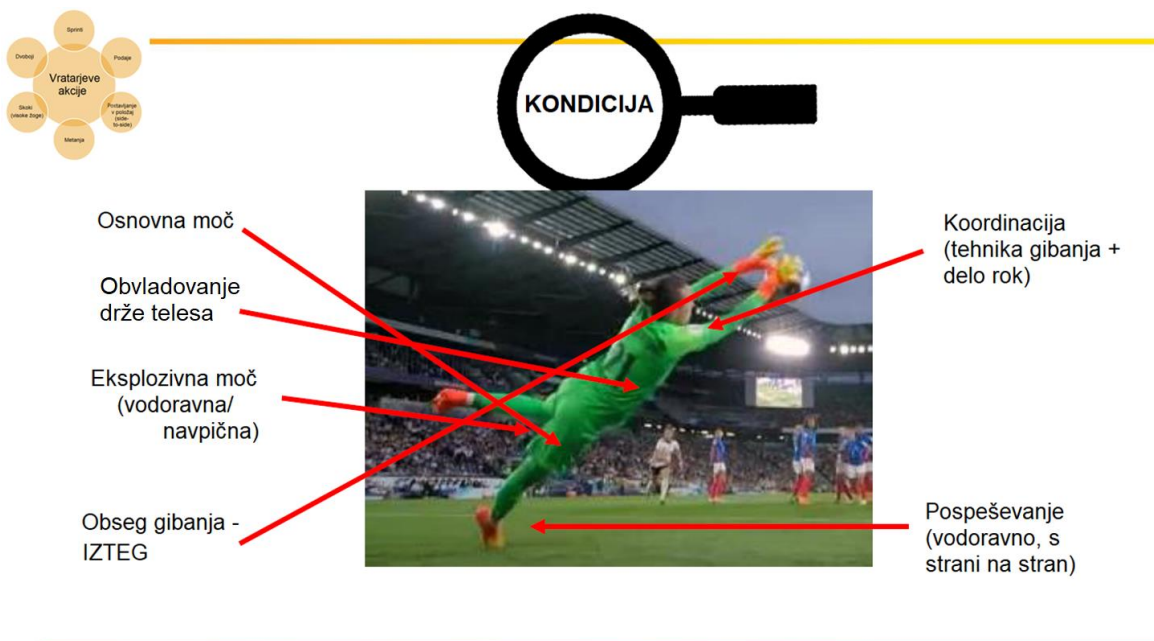
Izbrani parametri za profesionalnega vratarja med tekmo

Prikazani podatki vratarjevih aktivnosti (spremembe smeri, eksplozivna moč, število metanj, število skokov...) so odvisni od aktivnosti, nasprotnika ... in so za TV in kondicijskega trenerja izhodišče, da v sodelovanju lažje oblikujeta trening.

**Vratarjeve reakcije, ko je neposredno udeležen v igri:**

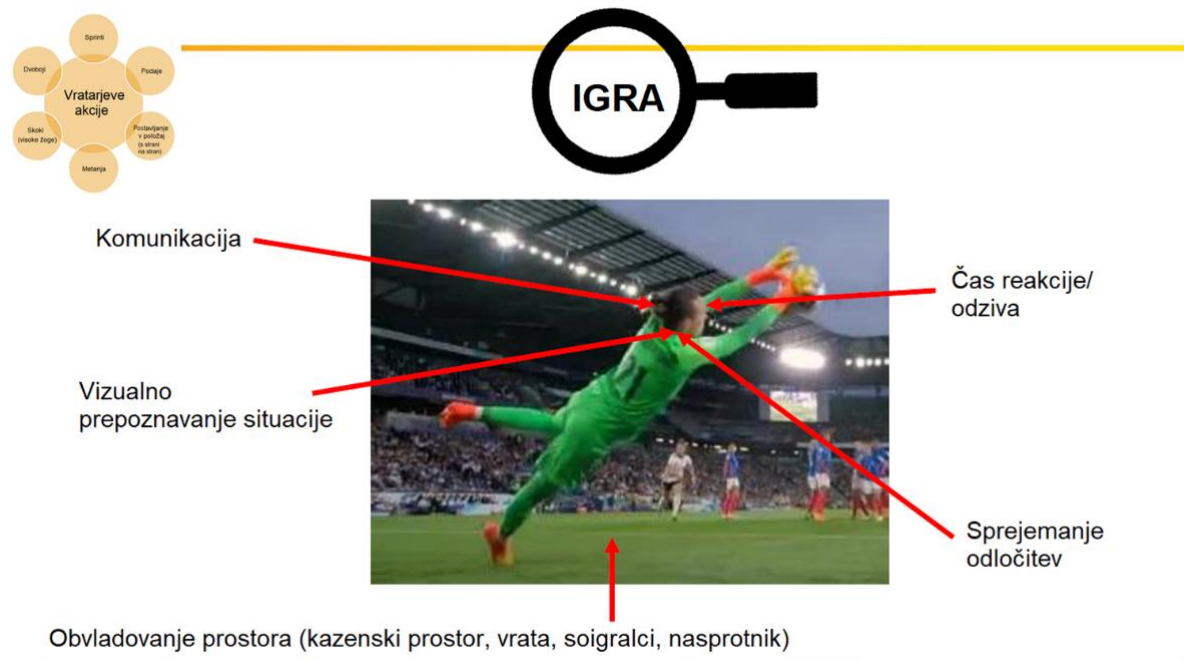


**Opis kondicijskih sposobnosti pri izvedbi vratarjevega metanja na visoko žogo:**



Trening vratarja je lažje kakovostno pripraviti, če sledimo določeni metodologiji dela in TV redno spremlja vratarjeve aktivnosti na treningu ter tekmi, s pomočjo naprav GPS in 'catapult'. Na ta način pridobi podatke o intenzivnosti skokov, smeri odziva in gibanja, hitrosti vratarjevega postavljanja v nov položaj, številu njegovih pospeševanj in zaustavljanj, max hitrosti na kratki razdalji itd. Podatki so TV v pomoč za lažje načrtovanje naslednjih treningov.

### Opis tehnično-taktičnih sposobnosti in znanj pri metanju na visoko žogo:



Na osnovi analize tehnično-taktične izvedbe metanja na visoko žogo, je razvidno, kakšne kognitivne sposobnosti, ob kondicijskih, mora imeti vratar, da uspe učinkovito posredovati.

Iz opisanega primera metanja vidimo, da se v treningu lahko dopolnjujeta TV in kondicijski trener, ko kombinirata izolirane vaje (npr. trening odzivne moči) in integrirano delo, ki temelji na realnih situacijah igre (Reality Based Situations).

V nadaljevanju je predavatelj predstavil značilnosti izoliranega in integriranega treninga.

## Ločen ali izoliran trening:



### LOČEN / IZOLIRAN TRENING

#### Osnova je telesna raven

Prevladovanje metod / Merljivost / Fiziološki poudarek / Temelji na vrednotenju

#### Odnos do treninga + -

Razvoj veščine

Zaprte vaje/ Ni praktične izvedbe na igrišču/ Del do celote/ Notranji fokus

#### Kako izvesti akcijo / vzorec

Razvija učinkovite gibalne vzorce

Visoko začetno učenje

Nižje dolgoročno učenje

Nizek kognitivni razvoj

Sposobnost odločanja je okrnjena

Ni vedno popolne povezave z izvedbo v igri

## Vključen ali integriran trening:



### VKLJUČEN / INTEGRIRAN TRENING

#### Osnova je VEŠČINA

Prevladuje proces

Težko ga je kvantificirati (kompleksen)

Poudarek na nadzoru gibanja

#### Odločanje

Odperte vaje

Naključna in spremenljiva praktična izvedba na igrišču

Celoten trening - lahko se ga izvaja tudi po delih "piece by piece"

Zunanji fokus/ osredotočenost na naloge

(Kakšno gibanje in kdaj)

Nižje začetno učenje (obvlada osnove)

Večje dolgoročno učenje

Visok kognitivni razvoj

Razvoj sposobnosti odločanja

Prilagoditev športnika na izvedbo v "realnosti igre" - tekmi

Veliko govora je bilo tudi o pomenu dopolnjevanja splošnega načina treniranja v primerjavi s specifičnimi gibalnimi vzorci, ki so značilni za vratarja.

Trener si v treningu, ko dela na kondiciji, jasno postavi cilje - kaj hoče doseči. Jasno mu mora biti, katere mišice bo obremenil v vajah, v kakšni intenzivnosti in v kakšnem obsegu. V sodelovanju s kondicijskim trenerjem lažje izbere primerne metode v treningu, da izboljša kakovost treninga.

Na spodnjem primeru vidimo, kako lahko tudi v izoliranem treningu ustvarimo bolj specifične pogoje za trening odzivne moči vratarja in tako zadovoljimo njegove specifične individualne kondicijske potrebe.

---

General vs specific pattern ...  
Importance of individual needs...



---

**Poudarjeno je bilo, da je za TV pomembno, da na usposabljanjih pridobi podatke o kondicijski pripravi, saj mnogi trenerji nimajo pomoči kondicijskih trenerjev v klubu. Predvsem tisti, ki delajo z mlajšimi vratarji ali vratarjih v amaterskih klubih.**

TV s pridobljenimi znanji lažje izbira metodične postopke, ki so potrebni, da pri delu z vratarjem razvija npr. različne oblike moči in agilnosti, kjer vratar s takšnim dodatnim, kakovostnim treningom izboljšuje metanje na žogo.

TV si pogosto zastavi vprašanje, **kako naj kondicijski del treninga integrira v vratarski trening**. Kdaj in kako delati ločeno in kdaj povezano v sklopu vratarskega treninga?

TV lahko v sodelovanju s FŠ na osnovi testiranja pridobi podatke o sposobnosti vratarjev, npr. kako imajo razvito splošno moč, ko se npr. testira počep na obeh in na eni nogi. Prav tako lahko TV na osnovi testiranja pridobi podatke o odzivni moči itd.

V spodnji skicah nam je predavatelj prikazal primer beleženja podatkov, ko so bili opravljeni testi moči.

General vs specific pattern ...  
Importance of individual needs...

GOALKEEPER 1						GOALKEEPER 2						GOALKEEPER 3						GOALKEEPER 4					
Single leg squat (Keiser)						Single leg squat (Keiser)						Single leg squat (Keiser)						Single leg squat (Keiser)					
LOAD (%BW)	LOAD (KG)	L (W)	P (W)	L (W/BW)	P (W/BW)	LOAD (%BW)	LOAD (KG)	L (W)	P (W)	L (W/BW)	P (W/BW)	LOAD (%BW)	LOAD (KG)	L (W)	P (W)	L (W/BW)	P (W/BW)	LOAD (%BW)	LOAD (KG)	L (W)	P (W)	L (W/BW)	P (W/BW)
75%BW	63	1043	904	12,42	10,76	75%BW	67	970	962	10,90	10,81	75%BW	57	799	802	10,51	10,55	75%BW	59	683	650	8,76	8,33
100%BW	84	1312	1268	15,62	15,10	100%BW	89	1234	1292	13,87	14,52	100%BW	76	1158	1219	15,24	16,04	100%BW	78	902	925	11,56	11,86
125%BW	105	1411	1257	16,80	14,96	125%BW	111	1675	1702	18,82	19,12	125%BW	95	1485	1433	19,54	18,86	125%BW	98	1168	1125	14,97	14,42
150%BW	126	1708	1550	20,33	18,45	150%BW	134	1913	1947	21,49	21,88	150%BW	114	1694	1728	22,29	22,74	150%BW	117	1239	1309	15,88	16,78
175%BW	147	1837	0	21,87	0,00	175%BW	156	2043	2080	22,96	23,37	175%BW	133	1873	1857	24,64	24,43	175%BW	137	1501	1468	19,24	18,82
Double leg squat (Keiser)				Double leg squat (Keiser)				Double leg squat (Keiser)				Double leg squat (Keiser)											
LOAD (%BW)	LOAD (KG)	(W)	(W/BW)	LOAD (%BW)	LOAD (KG)	(W)	(W/BW)	LOAD (%BW)	LOAD (KG)	(W)	(W/BW)	LOAD (%BW)	LOAD (KG)	(W)	(W/BW)								
100%BW	84	1508	17,95	100%BW	89	1372	15,42	100%BW	76	1133	14,91	100%BW	78	1335	17,12								
150%BW	126	1887	22,46	150%BW	134	2027	22,78	150%BW	114	1792	23,58	150%BW	117	1965	25,19								
175%BW	147	2214	26,36	175%BW	156	2342	26,31	175%BW	133	2080	27,37	175%BW	137	2184	28,00								
200%BW	168	2429	28,92	200%BW	178	2518	28,29	200%BW	152	2285	30,07	200%BW	156	2464	31,59								
225%BW	189	2693	32,06	225%BW	200	2624	29,48	225%BW	0	0	0,00	225%BW	176	2464	31,59								

V spodnji tabeli lahko vidimo splošni vzorec v primerjavi s specifičnim; prikazan je pomen individualnih potreb - vratar (GK 1) okreva po poškodbi.

General vs specific pattern ...  
Importance of individual needs...

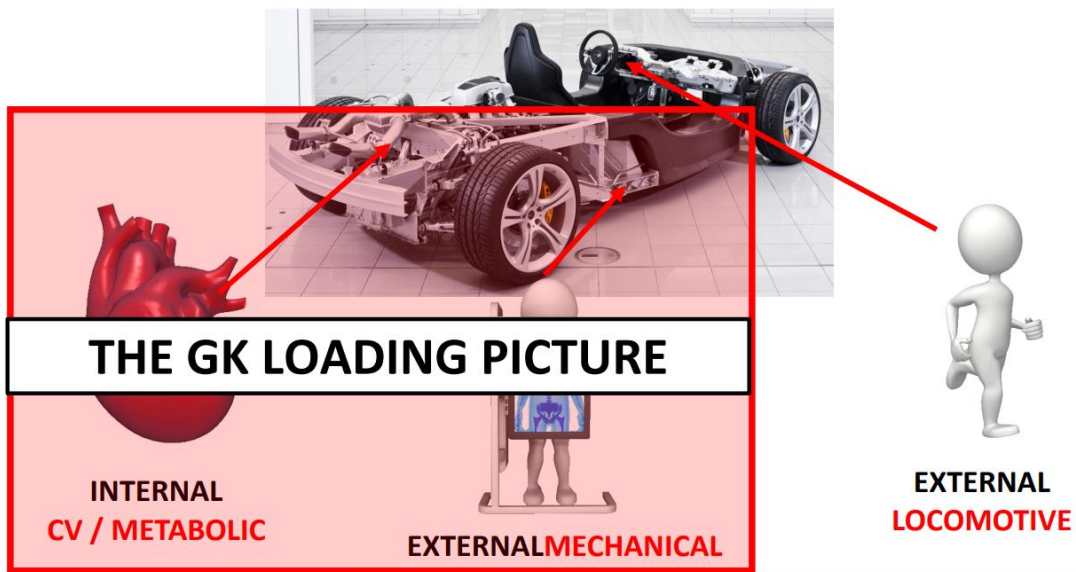
GK 1 recovering from injury

GOALKEEPER 1					
Single leg squat (Keiser)					
LOAD (%BW)	LOAD (KG)	L (W)	P (W)	L (W/BW)	P (W/BW)
75%BW	63	1043	904	12,42	10,76
100%BW	84	1312	1268	15,62	15,10
125%BW	105	1411	1257	16,80	14,96
150%BW	126	1708	1550	20,33	18,45
175%BW	147	1837	0	21,87	0,00
Double leg squat (Keiser)					
LOAD (%BW)	LOAD (KG)	(W)	(W/BW)		
100%BW	84	1508	17,95		
150%BW	126	1887	22,46		
175%BW	147	2214	26,36		
200%BW	168	2429	28,92		
225%BW	189	2693	32,06		

V treningu je pomembno, da TV v sodelovanju s kondicijskim treningom načrtuje treninge in ustvarja ravnovesje med ločenimi vajami (tudi z utežmi) in vratarskim specifičnim treningom.

Pri vratarskih obremenitvah je treba upoštevati vratarjeve aktivnosti na tekmi, katere kondicijske sposobnosti se najpogostejše in v kakšni intenzivnosti jih izvaja. Na osnovi tako zbranih podatkov se na treningu lažje razvija tiste sposobnosti, ki so bistvene za napredek vratarja.

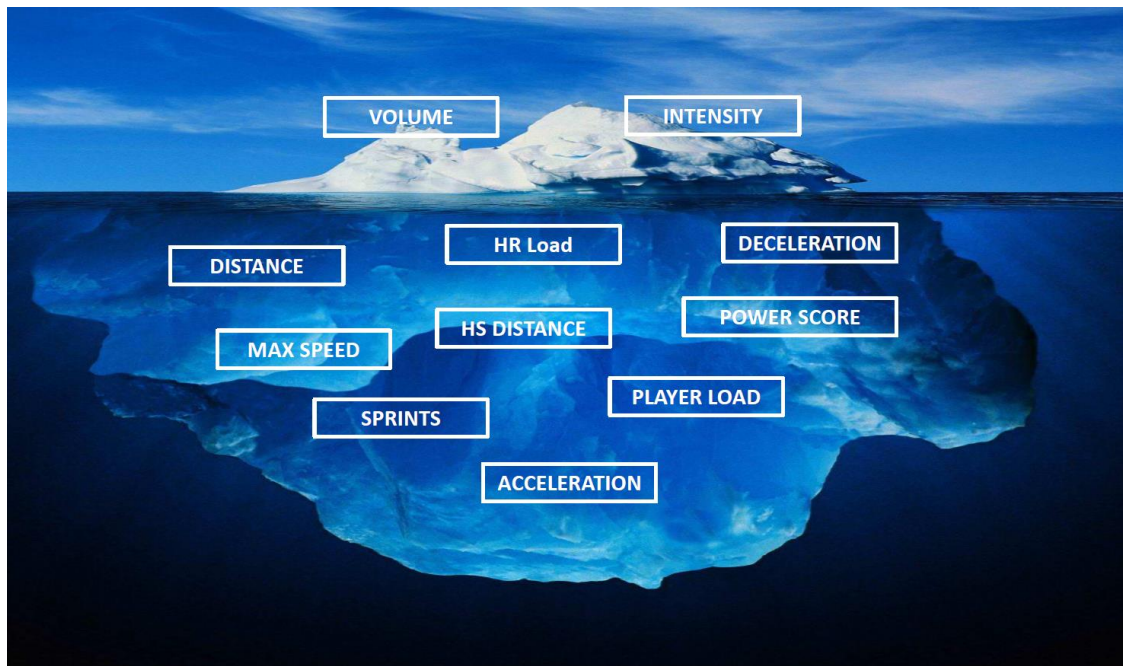
## LOADING CATEGORIES – KEEPING IT SIMPLE



Ključni vprašnji TV glede obremenitve v treningu sta:

- KOLIKO? **OBSEG VADBE!**
- KAKO TEŽKO? **INTENZIVNOST!**

Primerjava z ledeno goro – **obseg in intenzivnost predstavljata le vrh ledene gore**, pod njo pa: razdalja, obremenitev srčnega utripa, upočasnitev, max hitrost, razdalja v visoki hitrosti, rezultat moči, sprinti, obremenitev vratarja, pospešek.



TV oblikuje/ odmerja obremenitve v treningu na osnovi notranjih dejavnikov (metabolnih procesov organizma) v korelaciji z zunanjimi dejavniki (lokomotornim oz. mišično-skeletnim sistemom in izvedbo določenega gibanja).

	Volume	Intensity
External (Locomotive)	<b>✘</b>	<b>✘</b>
External (Mechanical)	Dives Dive return (Hi/Med) Jumps RHIE Player Load (AU)	PL / min Acc/Dec# Dive return (Hi) / min Jumps / min
Internal (CV / Met)	HR Exertion 'Metabolic power' (MP)	High MP events High HRE > 75%

TV lahko pridobi podatke o vratarjevih aktivnostih in intenzivnosti njihove izvedbe s pomočjo meritev med tekmo, s CATAPULT ali GPS tehnologijo.

Predstavljena nam je bila primerjava vratarjevih obremenitev in aktivnostih iz tekme in treninga, s pomočjo tehnologije CATAPULT.

### Load Monitoring (Match play))



Pri analizi podatkov iz ogrevanja pred tekmo in iz obremenitev med tekmo je bila očitna razlika v intenzivnosti. Meritve so bile opravljene v povezavi z intenzivnostjo metanja, gibanja z nogami in hitrostjo vračanja v osnovni položaj.



Podatki iz treninga so bili prav tako zanimivi, saj je bil vratar najbolj obremenjen na koncu treninga, ko so imeli igralci serije strelav na vrata.

## Load Monitoring (SHOOTING DRILLS)



Sledila je diskusija o primerjavi podatkov meritev med treningom in tekmo.

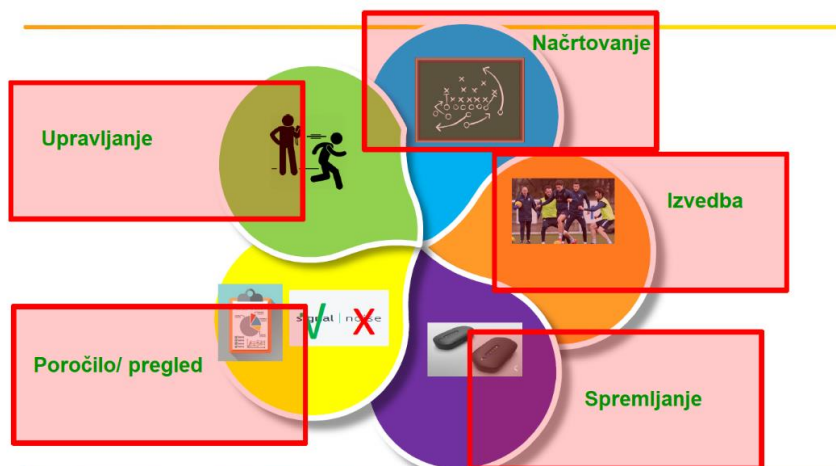
### Delo po skupinah

Nato smo se razdelili v skupine z nalogo, da opišemo, kako na usposabljanjih za TV UEFA B in UEFA A usmerjamo in usposabljamo kandidate glede kondicijske priprave ter kakšna znanja jim predamo, da bodo znali uporabljati tehnologijo in si z njo pomagati.

### Spremljanje in upravljanje telesnih obremenitev

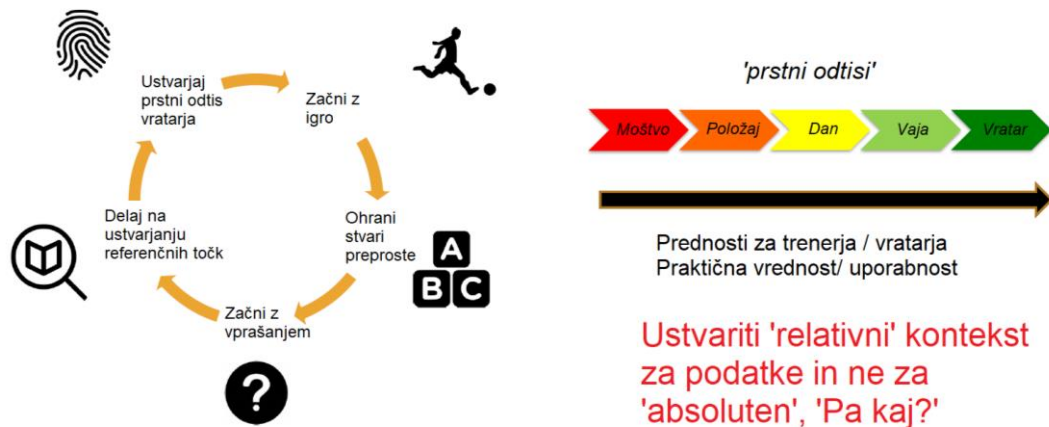
Pri usposabljanju TV je primerno, da o področju kondicije predavajo specialisti, ki strokovno utemeljijo, kako naj TV ustrezno uravnava obremenitve v procesu treninga. Strokovno usposobljen TV mora imeti jasen vpogled v izvedbo in obremenitve v aktivnostih, ki jih zna v treningu ustrezno odmerjati, spremljati, opraviti analizo ter jih uporabiti za nadaljnje načrtovanje treningov.

Spremljanje aktivnosti vratarja na tekmi in treningu se začne s poznavanjem zahtev v igri, ki se izvajajo v določeni intenzivnosti.



**Spremljanje vratarja** na tekmi je povezano z analizo zahtev v igri za vratarja. Zahteve v igri so povezane s telesnimi in psihičnimi obremenitvami ter TE-TA nalogami. Zato je pomembno, da zna TV v tedenskem ciklusu opisane zahteve med seboj pravilno povezovati in jih zna v treningu izvajati v primernih obremenitvah. Pri načrtovanju treninga upošteva ali trenira članskega vratarja ali mladega ter se prilagaja nivoju tekmovanja.

### Temeljna načela spremljanja?



### III. Predavanje o sodelovanju med TV, kondicijskim trenerjem in drugim strokovnim osebjem

Glavna tema tega predavanja, ki ga je prav tako **vodil Hansi Leitert**, je bilo **sodelovanje TV** z drugimi člani strokovnega osebja (trenerji, kondicijskimi trenerji / športnimi znanstveniki, analitiki igre/uspešnosti, zdravniško ekipo in drugim delovnim osebjem).



Pogovarjali smo se tudi o tem, kakšne strategije in znanja mora imeti TV, da lahko učinkovito sodeluje z glavnim trenerjem in ostalimi člani strokovnega tima.

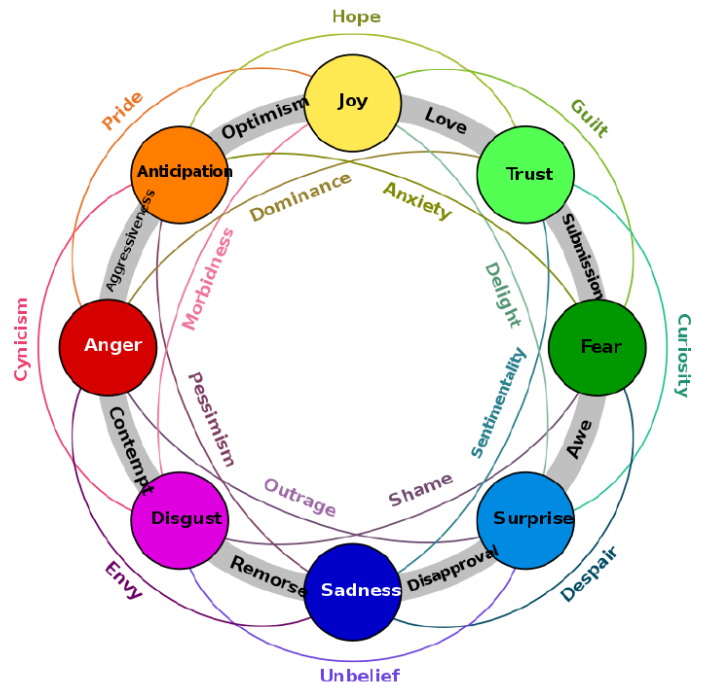
### Predstavljeno je bilo tudi psihološko področje:

#### Čustvena inteligenca

##### (Emotional Intelligence – EI)

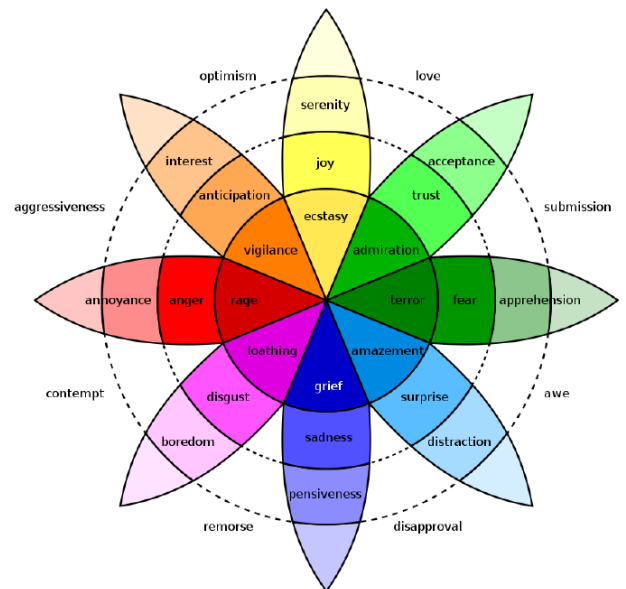
je najpogosteje definirana kot sposobnost zaznavanja, uporabe, razumevanja, upravljanja in obvladovanja čustev.

Ljudje z visoko čustveno inteligenco znajo **prepoznati svoja čustva in čustva drugih**, informacije o čustvih pa uporabijo za usmerjanje, vodenje razmišljanja in vedenja ter za razločevanje med različnimi občutki, ki jih ustrezno 'označijo'. Čustva znajo regulirati, da se prilagodijo različnim okoljem.

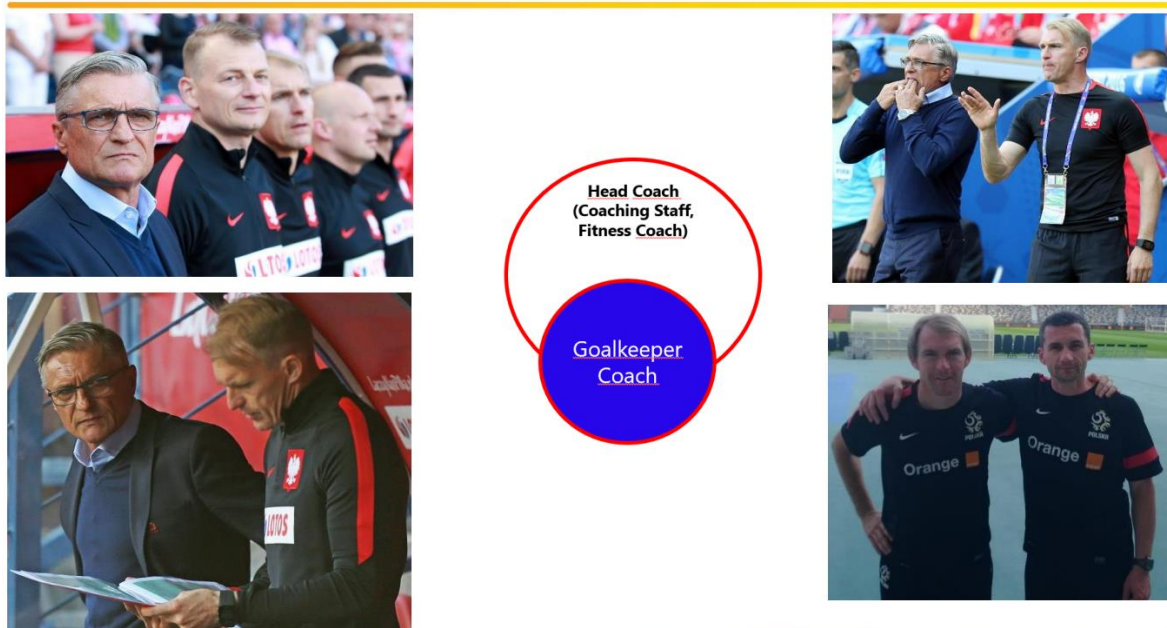


### Mešani model čustvene inteligence – EI Mixed Model (Goleman)

- 1. Samozavedanje:** sposobnost poznavanja lastnih čustev, prednosti, slabosti, nagonov, vrednot in ciljev, ter prepoznavanje njihovega vpliv na druge, medtem ko za sprejemanje odločitev uporabljamo 'notranje občutke v drobju'.
- 2. Samoregulacija:** vključuje obvladovanje oz. preusmerjanje motečih čustev in impulzov ter prilagajanje spremenljivim okoliščinam.
- 3. Socialna veščina:** upravljanje, vodenje odnosov tako, da se z drugimi razumemo
- 4. Sočutje:** upoštevanje čustev drugih ljudi, predvsem pri odločanju
- 5. Motivacija:** zavedanje, kaj jih motivira.



Za strokovno trenersko ekipo je pomembno dobro medsebojno razumevanje in sodelovanje VSEH.



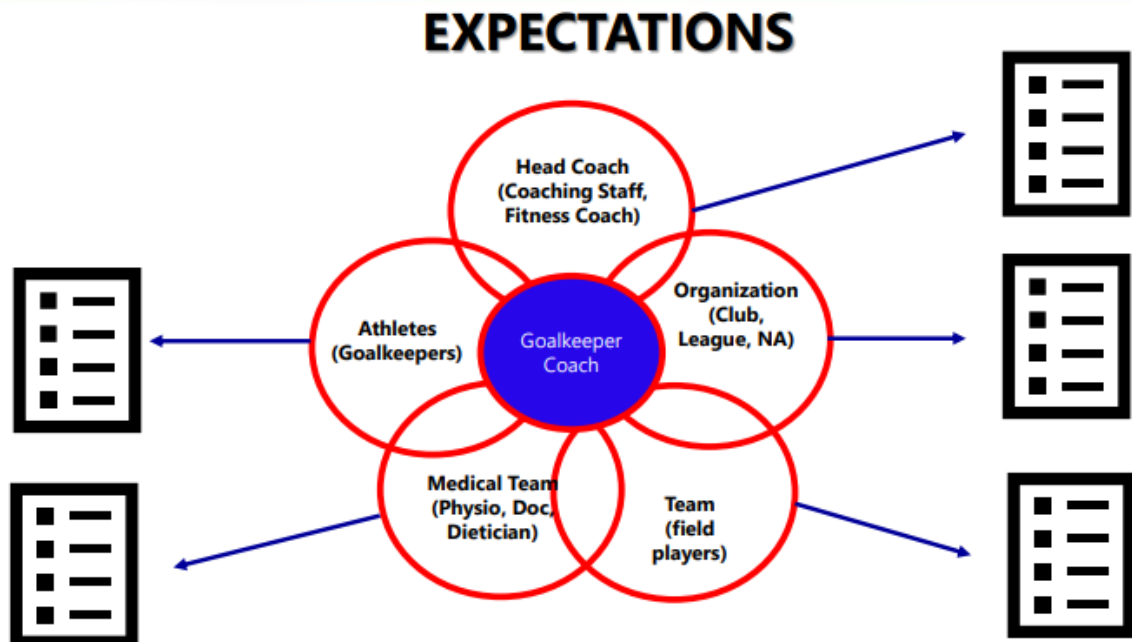
Na zgornji shemi lahko vidimo, kako TV (pogosto dobi naziv drugega pomočnika) sodeluje z glavnim trenerjem, pomočnikom glavnega trenerja, sledita še analitik in kondicijski trener.



Opomba: Definicija pojma SAMOREGULACIJA = uravnavanje samega sebe, svojega dela, delovanja. (Slovar slovenskega jezika).

Odnos med TV in vratarjem, katerega temelj je dobro sodelovanje, naj bi jim omogočal napredek vratarja na taktičnem področju, mentalnem in kondicijskem.

Vsi znotraj strokovne ekipe imajo svoja specifična pričakovanja in določene zahteve drug do drugega, ki so razdeljene in omogočajo dobro sodelovanje, ob predpostavki, da vsak v timu optimalno opravi svoje delo.



Ob koncu predavanja smo delali po skupinah in preigrali različne oblike sodelovanja v okviru strokovnega tima. Vživljali smo se v različne vloge v različnih odnosih med glavnim trenerjem, kondicijskim trenerjem in TV, izmenjevali smo poglede in lastne izkušnje o pomenu sodelovanja pri načrtovanju treningov v okviru modela igre.

### Tretji dan seminarja – 5. 4. 2023

#### **IV. Predavanje o vratarkah in njihovih trenerjih, analiza EP 2022 in specifičnost vratark v primerjavi z moškimi vratarji**

Predavanje je vodil **Martin Thomas**, glavna tema pa je bil razvojni proces ženskega nogometa na osnovi analize evropskega prvenstva I. 2022, s poudarkom na uspešnosti vratark. Prav tako je bilo govora o trenerjih oz. trenerkah vratark, o načinu šolanja trenerk/jev vratark TV UEFA B IN UEFA A.

Strokovna skupina je analizirala skupinski del tekmovanja EP.

Opazovala in analizirala je napredek vratark na področjih:

- TEHNIKE (vratarske sposobnosti z izvedbo na najvišjem nivoju,
- TAKTIKE (vlogo vratarke v moštveni strategiji),



- BRANJENJE vrat, kazenskega prostora, prostora izza obrambe, ter prehode napad – tranzicija-obramba (organiziranost + varovanje)
- KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI (napredek na področju telesnih zmogljivosti, pokrivanje vrat in učinkovitost, ko je vratarka sodelovala v igri višje v polju,
- PSIHOLOŠKE IN SOCIALNE LASTNOSTI (mentalno moč vratarok v situacijah, ko so bile pod visokim pritiskom na in izven igrišča).

V diskusiji z Anne Noë, dolgoletno selektorico belgijske ženske nogometne reprezentance, so izmenjali opažanja o učinkovitosti vratarok. V primerjavi z EP leta 2017 je bil na vseh prej omenjenih področjih opazen izjemen napredek, veliko manj je bilo tudi osnovnih napak.

Lahko povzamemo **6 ključnih opažanj**:

- dobra kondicijska pripravljenost,
- več pokrivanja prostora,
- boljše postavljanje pri branjenju vrat,
- proaktivnost pri branjenju vrat,
- dobro odzivanje/neodzivanje na psihične izzive,
- več vključenosti v igro, ko je bila žoga oddaljena od vrat.

Sposobnost sprejemanja odločitev vratarok je bila, v celoti gledano, zelo dobra, v smislu obvladovanja prostora.

**Ločimo tri vrste vključenosti vratarok v igro:**

- ✓ **spremljanje igre z razdalje (Regular Involvement),**
- ✓ **visoka vključenost v igro (High Involvement),**
- ✓ **vključenost z reakcijo na žogo (Ball Involvement).**

Vratarke so bile na tekmah uspešne pri sprejemanju odločitev in izbiri načina branjenja svojih vrat. Aktivno so sodelovale pri začetku napada.

Pri uporabi terminologije je Thomas izpostavil način branjenja, ki ga v Angliji poimenujejo '5 Point Save' (branjenje z blokom), ki je pogosto uporabljen pri vratarjih. Analiza ženskih vratarok je pokazala, da v primerjavi z moškimi bolj taktizirajo glede trenutka, kdaj branijo vrata na takšen način. Ne hitijo z branjenjem z blokom, da jih napadalka ne bi prevarala.

Izpostavil je tudi posredovanje na predložke v kazenski prostor - od 95 golov jih je bilo 34 doseženih po predložku (s strani, globinskem ali s povratno žogo). Iz teh situacij imajo vratarke še največ težav: zaradi svoje višine se namreč postavljajo bliže vratom, težje se odločajo za iztek na predložke, pri katerih ima žoga svojo moč in hitrost. Težje tudi sprejemajo odločitev o tem, ali naj iztečejo iz vrat in lovijo/boksajo žogo ali naj ostanejo v vratih. V primerjavi s prejšnjim EP se je povečalo število doseženih zadetkov po izvedbi kota, kar je verjetno del taktične priprave ekipe pri prekinitvah.

Glede terminologije je še omenil, da pri igri z nogo govorimo o podajah ali izbijanju žoge, ne pa o udarjanju žoge.

Pri prehodu v NAPAD so vratarke vse bolj aktivne v igri z nogo. Znajo oceniti situacijo, imajo dober položaj telesa, prepoznajo najboljšo možnost in se pravočasno odločajo o podaji soigralkam.



V nadaljevanju je predstavil program usposabljanja za trenerke/je vratarke za licenco UEFA B in UEFA A. Predstavljena so izhodišča za predavatelje: kako ustvariti varno okolje in vsebinska izhodišča za oba programa usposabljanja TV - UEFA B za različne starosti in UEFA A licenca za članski profesionalni ženski nogomet. V vsebinah je temelj realno situacijsko učenje za najvišji nivo izvedbe.

V skupinskem delu smo nato analizirali razliko med moškimi vratarji in ženskimi vrataricami ter ugotovili, da v tehniki in taktiki branjenja ni večjih razlik.



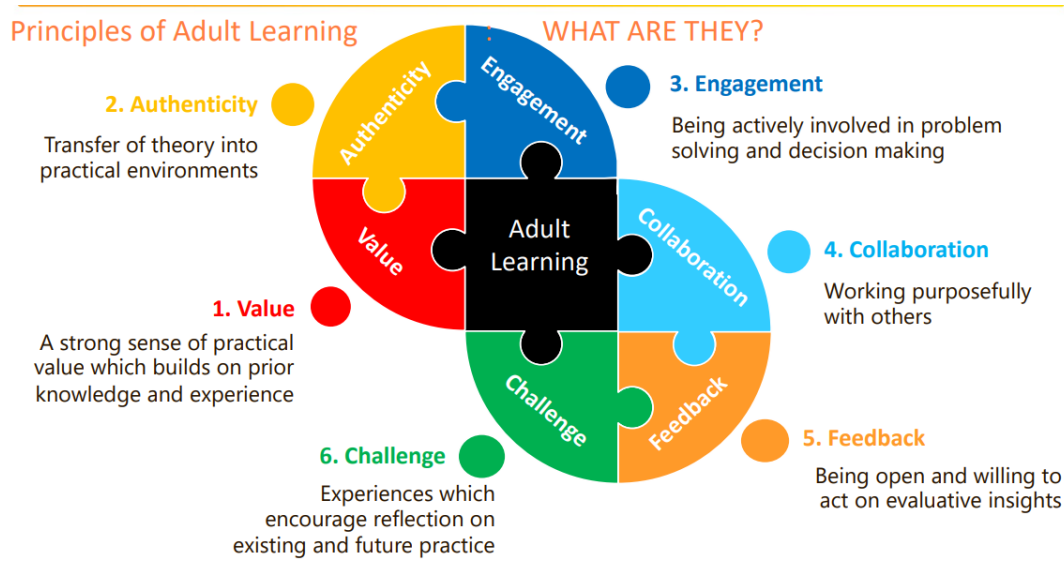
Potrebne so prilagoditve na osnovi telesnih sposobnosti (razlika v višini, dolžini rok, nog, mišični masi, teži ...), zagotoviti je treba preventivo pred poškodbami. Pri skokih je potrebno upoštevati pravilnost odziva in doskoka, saj gredo kolena večinoma preko stopala, kar pomeni večjo nevarnost poškodb prednje križne vezi. Izogibati se je treba pretreniranosti - pravilno dozirati obremenitve in razbremenitve.

Pri vrataricah je treba upoštevati menstrualni cikel, hormonska nihanja, na psihološkem področju je zanje zelo pomembno pozitivno, vzpodbudno okolje v treningu in izven njega. Treba jim je pomagati razvijati samozavest, izvajati vaje za koncentracijo ter jih spoznati z mehanizmi za čustveno obvladovanje stresa – za doseganje večje čustvene stabilnosti.

V delovnih skupinah smo nato izmenjali mnenja v kakšnih oblikah imamo razvita usposabljanja za trenerke vrataric. Razpravljali smo o razvoju specifičnih programov usposabljanja za trenerke vrataric, da bi se jih v prihodnosti lahko več odločalo za to vlogo.

## V. Predavanje o vlogi predavatelja/mentorja TRENERJEV VRATARJEV (GK Coach Educator)

Tudi to predavanje je vodil Hansi Leitert, poudarek pa je bil na principih učenja odraslih.



“VREDNOST” (VALUE): Ali je bil tečaj za vas pomemben, če je bil, zakaj?

“PRISTNOST” (AUTHENTICITY): Ali je bila vsebina predstavljena na stvaren in primeren način?

“VKLJUČENOST” (ENGAGEMENT): Ali ste bili vključeni, če da, kako?

“SODELOVANJE” (COLLABORATION): Kdaj in kako ste sodelovali? Par/enota/skupina itd.

“POVRATNE INFORMACIJE” (FEEDBACK): Kako jasen je bil postopek povratnih informacij? Kakšna je bila metodologija?

“IZZIV” (CHALLENGE): Ste bili osebno izzvani? Če da, kako.

Na seminarju smo sodelovali in uporabljali interaktivna orodja:

- prenosne table,
- delali v majhnih skupinah, parih,
- izmenjali razmišljanja, poglede.

Predstavitve usmeritev UEFA glede izobraževanj za nacionalne licence TV-C, UEFA B TV in UEFA A TV temelji na:

- realnem situacijskem učenju,
- učnem okolju,
- učenju prilagojenem odraslim,
- vlogi vratarja v igri,
- analizi igre.
- tekmovalni izvedbi, formi,
- pristopu k treningu,
- tehniki
- taktika

Osrednji predmet, teme:



- upoštevanje različnosti,
- postavljanje ciljev, navdahnjeno vodenje,
- poudarek na kondiciji,
- poudarek na izgradnji odnosov.
- poudarek na osebnem značaju (open mind).

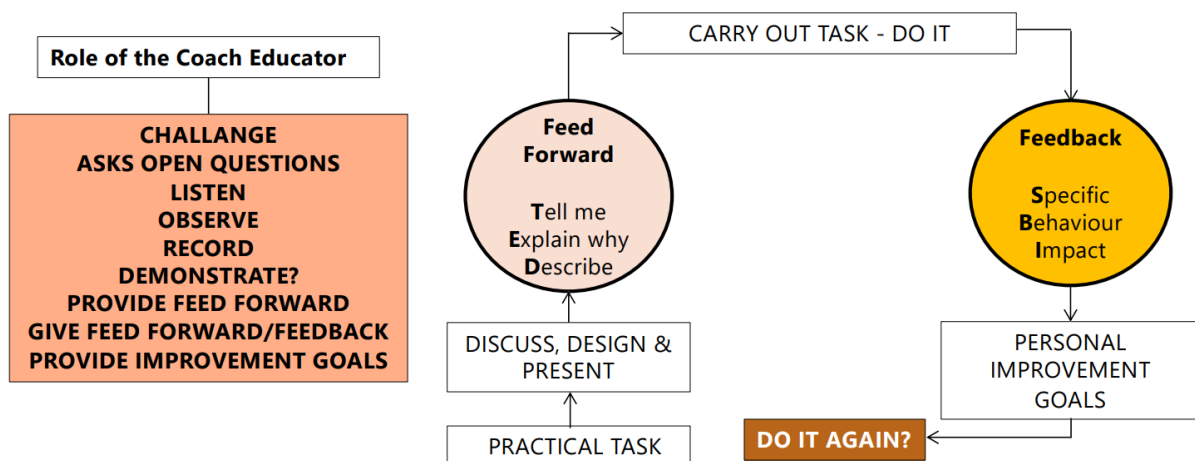
Izpostavljena je bila tudi metodologija praktičnega učnega procesa: od analize igre, načrtovanja treninga, izvedbe treninga, vrednotenja, do prilagajanja razvojnemu procesu vratarjev in lastnemu razvoju.

PREDAVATELJ se mora znajti v več vlogah, kot:

- inštruktor,
- vodnik skozi učni proces,
- moderator.

Glavna filozofija učenja je, da razumevanje situacije ni črno belo, absolutno, ampak razvojno, kjer z novimi izkustvi in sodelovanji širimo svoje obzorje znanja.

## A PRACTICAL TUTORING PROCESS



### 'GOAL - TO IMPROVE THE COACHES PERFORMANCE'

Praktična vloga mentorja je, da postavlja izzive, sprašuje, posluša, opazuje, snema, prikazuje, zagotovi pretok informacij, posreduje povratne informacije ter omogoča napredek glede na postavljene cilje. »Opravi zastavljeno nalogo, povej, razloži opiši, da bi bil vpliv na napredek trenerja kar največji.«

V okviru delovnih skupin smo poročali o določenih zaključkih in tako utrjevali lastno vključenost, skupinsko sodelovanje in osebni napredek.

Na seminarju smo osvežili usmeritve glede usposabljanja TV. UEFA je podobne smernice predstavila že na seminarju l. 2013, ki sem se ga udeležil.

Na letošnjem seminarju smo poglobljeno obdelali predvsem vlogo vratarja v sodelovanju z moštvom v okviru modela igre. Vloga kondicijskega trenerja je bila predstavljena v več možnih oblikah, s poudarkom na sodelovanju s TV in ostalimi člani strokovnega tima. Velike rezerve imamo še na področju TV ženskega nogometa, ker zaenkrat zaradi majhnosti države in manjšega števila kandidatki ni potrebe, niti možnosti po ločenem usposabljanju.

Na koncu je vtise iz seminarja moderiral domačin, iz poljske nogometne zveze, **Dariusz Pasieka**.

Izmenjava med udeleženci seminarja iz drugih držav je bila kot vedno zanimiva, saj smo primerjali izvedbo usposabljanj med nacionalnimi zvezami ter izmenjali pomembne praktične izkušnje.

Poljska nogometna zveza je bila v sodelovanju z UEFO zelo dober gostitelj in gredo jim vse pohvale za odlično organizacijo seminarja UEFA SHARE GK Poland.



Gradivo sem pripravil v nekoliko večjem obsegu z namenom, da bi tudi naši TV dobili globlji vpogled v delo UEFA na tem področju.

Pripravil:  
Branko Zupan

NNC, Brdo pri Kranju, april 2023