

SADRŽAJ

1.	ISTORIJSKI RAZVOJ NOGOMETA	5
1.1.	Razvoj nogometa u Bosni i Hercegovini.....	9
1.2.	Nogomet na olimpijskim igrama i svjetskim prvenstvima.....	10
2.	USPJEH U NOGOMETU	15
3.	UZRASNE KATEGORIJE DJECE OD 6/7 DO 11/12 GODINE	23
3.1.	tjelesni razvoj.....	23
3.1.1.	Osobnosti tjelesnog razvoja.....	23
3.1.2.	Morfološko - funkcionalne karakteristike.....	24
3.2.	Razvoj motorike.....	25
3.3.	Psihički razvoj.....	26
3.3.1.	Pažnja.....	26
3.3.2.	Pamćenje.....	26
3.3.3.	Mašta.....	27
3.3.4.	Mišljenje.....	28
3.3.5.	Emocije.....	28
3.4.	Socijalni razvoj.....	29
3.5.	Interesi.....	31
3.6.	Zadaci treninga i tjelesnog i zdravstvenog odgoja za uzrast od 6/7 - 11/12 godina.....	31
3.7.	Rezime.....	34
4.	SELEKCIJA U NOGOMETU	37
4.1.	Klasifikacija po uzrasnim kategorijama.....	40
4.2.	Kriterij određivanja hronološke i biološke starosti.....	40
4.2.1.	Uslovljenost programskih sadržaja i metodskog pristupa u radu s djecom - početnicima u školi nogomet.....	41
4.2.2.	Plan programskih sadržaja u radu s djecom uzrasta 6/7 - 10 godina.....	44
4.3.	Procjena i praćenje morfološkog statusa.....	45
4.3.1.	Struktura morfološkog statusa.....	45
4.3.2.	Procjena morfološkog statusa.....	45
4.3.3.	Određivanje takmičarskih uzrasnih kategorija na osnovu morfološkog statusa.....	46
4.4.	Procjena i praćenje funkcionalnih sposobnosti.....	47
4.4.1.	Dijagnosticiranje funkcionalnih sposobnosti.....	47
4.4.2.	Aerobni i anaerobni kapacitet.....	48
4.4.3.	Varijable za ispitivanje funkcionalnih sposobnosti.....	49

4.5.	Procjena i praćenje motoričkih sposobnosti.....	50
4.5.1.	Snaga.....	50
4.5.2.	Brzina.....	51
4.5.3.	Koordinacija.....	52
4.5.4.	Fleksibilnost.....	52
4.5.5.	Ravnoteža.....	52
4.5.6.	Izdržljivost.....	53
4.5.7.	Preciznost.....	53
4.5.8.	Varijable za procjenu motoričkog statusa nogometaša.....	53
4.6.	Kognitivne i konativne sposobnosti.....	55
4.7.	Sociološke karakteristike.....	56
5.	POČETNA I OSNOVNA SELEKCIJA	61
5.1.	Dijagnosticiranje morfološkog statusa djece u cilju praćenja rezultata rasta i razvoja kao i utvrđivanja nivoa motoričkih sposobnosti (mjerenje i testiranje).....	61
5.2.	Principi rada.....	62
5.3.	Princip motivacije djece u treningu nogometaša.....	62
5.4.	Okvirni plan rada.....	64
5.4.1.	Uzrast 6 - 7 godina.....	64
5.4.2.	Uzrast 8 - 9 godina.....	64
5.4.3.	Uzrast 10 - 11/12 godina.....	64
5.4.4.	Trening za razvoj snage kod djece uzrasta 6/7 - 10/11 godina.....	65
5.4.4.1.	Uzrast 6 - 7 godina.....	66
5.4.4.2.	Uzrast 8 - 9 godina.....	67
5.4.4.3.	Uzrast 10 - 11 godina.....	68
6.	DAROVITOST	71
6.1.	Uopšte o darovitosti.....	71
6.2.	Definicija sportske darovitosti.....	72
6.3.	Pojavni oblici darovitosti.....	76
6.4.	Identifikacija darovitih.....	78
6.4.1.	Opasnosti od identifikacije.....	80
6.5.	Intelektualna darovitost i depresivnost i aneksioznost...	82
7.	ULOGA TRENERA U SAVREMENOM NOGOMETU	97
7.1.	Karakteristike trenera vezane uz neposrednu sportsku pripremu.....	99
7.1.1.	Selekcija sportaša, timova i članova stručnog tima.....	101
7.1.2.	Stvaranje sportaša.....	101
7.1.3.	Stvaranje rezultata.....	101

7.1.4.	Vođenje sportaša na natjecanju.....	102
7.1.5.	Komunikacijske karakteristike.....	102
7.1.6.	Znanstveno i sportsko obrazovanje.....	103
7.1.7.	Korištenje znanstvenih spoznaja i stručno usavršavanje.....	103
7.1.8.	Saradnja sa stručnim timom.....	103
7.1.9.	Organizacijske i menadžerske sposobnosti.....	104
7.1.10.	Uspješna sportska karijera.....	104
7.1.11.	Opće obrazovanje.....	104
7.2.	Funkcije trenera.....	105
7.2.1.	Trener kao učitelj.....	106
7.2.2.	Trener kao vođa.....	106
7.3.	Etika i treniranje.....	109
7.4.	Rad s roditeljima.....	114
7.4.1.	Opšti pristup.....	114
7.4.2.	Zašto dolazi do problema sa roditeljima?.....	115
7.4.3.	Organizovanje susreta sa roditeljima.....	115
7.4.4.	Savjeti za trenere (šta raditi a šta ne raditi).....	116
7.4.5.	Savjeti za igrače (šta raditi a šta ne raditi).....	117
7.4.6.	Savjeti za roditelje (šta raditi a šta ne raditi).....	118
7.5.	Saradnja trenera i ljekara.....	119
7.6.	Autoritet trenera i uspjeh tima.....	121
8.	DJEČIJI LJEKAR	127
8.1.	Kako liječnik može pomoći.....	127
8.2.	Odabir dječijeg liječnika.....	128
8.3.	Pitanja za sljedeći susret sa liječnikom.....	130
8.4.	Liječnički pregled potreban za sudjelovanje u sportu... 8.4.1. Elementi liječničkog pregleda za sudjelovanje u sportu.....	131
8.5.	Što činiti ako dijete pretjera?.....	133
8.6.	Stanja koja utječu na bavljenje sportom.....	137
8.7.	Djeca s ograničenim mogućnostima.....	139
8.7.1.	Podrška roditelja kod djece sa ograničenim mogućnostima.....	140
9.	ZDRAVA PREHRANA	145
9.1.	Važnost uloge roditelja.....	145
9.1.1.	Kako stojite s masnoćama?.....	145
9.2.	Elementi dobre prehrane.....	147
9.2.1.	Masti.....	147
9.2.1.1.	Smanjite mast u obiteljskoj prehrani.....	148
9.2.2.	Kolesterol.....	149
9.2.3.	Ugljikohidrati.....	150

9.2.4.	Proteini.....	151
9.2.5.	Vitamini.....	151
9.2.6.	Minerali.....	152
9.2.7.	Trebaju li djeca uzimati vitaminske preparate?.....	153
9.2.8.	Voda.....	153
9.2.9.	Sol.....	154
9.3.	Zdravi jelovnik.....	154
9.3.1.	Koliko kalorija treba vašem djetetu?.....	157
9.4.	Dajte djetetu upute o dobroj prehrani.....	158
9.4.1.	Najvažniji obrok u danu.....	159
9.4.2.	Vegetarijanska alternativa.....	159
9.4.3.	Grickanje je životna činjenica.....	160
9.4.4.	Hrana s nogu.....	161
9.5.	Održavanje zdrave težine.....	161
9.5.1.	Pretilnost je problem.....	162
9.5.2.	Sami uradite obiteljski plan mršavljenja.....	163
9.5.3.	Djeca s premalom težinom i poremećaji prehrane.....	164
9.6.	Prehrana mladog sportaša.....	165
9.6.1.	Što je prehrana bogata ugljikohidratima?.....	166
9.6.2.	Tempiranje obroka prije utakmice.....	166
9.6.3.	Tabela namirnica.....	167
10.	POVELJA PRAVA MLADIH SPORTISTA I KODEKSI PONAŠANJA.....	175
10.1.	Povelja prava mladih sportista.....	175
10.2.	Kodeks ponašanja sportista.....	176
10.3.	Etički kodeks trenera i nastavnika fizičkog vaspitanja.....	177
10.4.	Kodeks ponašanja roditelja u sportu.....	179
10.5.	Kodeks ponašanja sportskih funkcionera.....	180
10.6.	Etički kodeks sportskih sudija.....	181
10.7.	Etički kodeks sportskih sudija u omladinskom sportu.....	182
10.8.	Kodeks ponašanja gledalaca.....	183
10.9.	Kodeks sportskih novinara.....	184
10.10.	Karakter je važan.....	186
11.	LITERATURA.....	189