



29.12.2019.

ONETOUCHSOCCERL@B

INTEGRALNO TRENIRANJE - TAKTIČKA PERIODIZACIJA

Treniramo onako kako igramo onako kako treniramo | DAMIR VUČIĆ

المركز الاعلامي
MEDIA CENTER

Ja nisam neko tko može odrediti da li će trener u budućnosti postati vrhunski ili ne, ali sebi dajem za pravo da mogu i znam procijeniti i ocijeniti ispravnost trenažnog procesa kao i suvremenih nogometnih tokova u svim njegovim segmentima.

U dole navedenom tekstu predstavio sam kolekciju razmišljanja, uključujući i svoj skromni komentar, koja su u konekciji isključivo sa činjeničnim stanjem u trenažnoj metodologiji koja se krije iza naziva „TAKTIČKA PERIODIZACIJA“. Namjera mi nije da educiram nego da informiram.

NEMOGUĆE NIJE ČINJENICA NEGO SAMO STAV Ono što se čini nemogućim ostaje tako samo do trenutka dok neko ne nađe način da riješi ono u što su svi akteri prije njega bili sigurni da je nerješivo.



1.0. UVOD

Cilj ovog rada je predstaviti ideju o tome kako strukturirati različite cikluse treninga između dvije utakmice, uzimajući u obzir sve parametre tjednog ciklusa, i naknadne posljedice na sami trenažni proces. Ova tema je od iznimne važnosti u nogometu danas, s obzirom na dosljedno povećanje gustoće utakmica u kalendaru sezone. Stoga, važnost ove teme je svojstvena jednoj od glavnih zadaća trenera - odgovornost u razvoju opterećenja momčadi i brige za natjecateljsku svježinu (fizičku i što je još važnije, psihičku svježinu) za natjecanje u sljedećoj utakmici. U nogometnoj terminologiji, ovi ciklusi obuke obično su nominirani kao Morpho ciklusi.

"U biologiji, morfologija je grana bio-znanosti koja se bavi proučavanjem oblika i strukture organizama i njihovih specifičnih strukturalnih značajki." "U lingvistici, morfologija je identifikacija, analiza i opis strukture morfema određenog jezika ili jezične jedinice. "(Wikipedia, 2014)

Prema tome, analiza Morpho-cycle će biti proučavanje oblika i strukture trenažnog ciklusa (u-između dvije utakmice), kao i njegove jedinice (treninga). Da bi to učinili, metodologija će se temeljiti na znanstveni činjenicama, s ciljem uspostavljanja veze između općih teorija i specifičnog konteksta nogometa i tehnologije nogometnog treninga.

Ova analiza bit će podijeljena u dva dijela, prvi dio će pojasniti ključne teorije i koncepte koji pomažu razumijevanju nogometne složenosti; a, drugi dio, će se više fokusirati na praktične aspekte, podučavanje i treniranje nogometa, ali još uvijek u kontekstu metodološke teorije.

Prvi dio će nam pokazati kako se složeni sustavi mogu proučavati i analizirati kao ne-pojednostavljene vizije. Dakle, prvo poglavlje će vam objasniti kako treneri vide klub (klubove) kroz paradigmu kompleksnosti sustava i organizacije. Na taj način će se ustanoviti temelji za razbijanje klasične paradigme u metodologiji treninga, pružajući mogućnost i prednosti složenosti i specifičnosti kroz sustavno modeliranje. U tu svrhu će biti objašnjen pojam fraktala za ispravno razumijevanje i na pouzdan način da se demistificira složenost svojstvenu nogometnom treningu. To će biti učinjeno u drugom poglavlju.

Nakon toga, tri uzastopna poglavlja će objasniti kako se modeliranje može primijeniti u nogometu. Prvo opisujući dimenzije koje ovaj sport razumije, a što jasno podrazumijeva nukleus važnosti taktičkoj dimenziji za pravilan razvoj svih drugih komponenti. Nakon toga će biti prikazano kako paradigma složenosti također utječe na pojam „trenutak iz igre“, pokazujući da su tzv. faze igre, u stvari povezani i neovisni podsustavi višeg sustava - Igre. Nakon pojašnjenja nogometnih dimenzija i trenutaka, posljednje poglavlje će objasniti vrijednost integracije tih pojmova u konceptualnom i metodološkom pragmatičnom okviru koji ima za cilj postizanje željenog načina igre: Model igre.

Drugi dio ovog istraživanja, koje će se odnositi na praktične aspekte treniranja, u početku će objasniti utjecaj uspostavljanja principa igranja u cilju postizanja strukturne i funkcionalne organizacije. Nakon toga, pokazat će kako ta načela mogu postati automatizam, stvarajući podsvjesne navike igrača kroz somatske markere. Nadalje, u sljedećem poglavlju, opis načela obuke će rasvijetliti praktičnih pitanja koja se odnose na izgradnju ciklusa treninga.

Posljednje poglavlje ovog dijela će onda, kroz periodizaciju taktičkog treninga, preporučiti različite strukture Morphocycles, objašnjavajući razloge prioriteta određene aspekte u odnosu na neke druge, s ciljem doći na sljedeću utakmicu u najboljim mogućim uvjetima za održavanje visoke razine izvedbe. Ti različite strukture će biti izravno povezana s količinom raspoloživih dana za pripremu svake utakmice. Osim toga, svaki dan će biti objašnjeno u skladu sa zahtjevima i ograničenjima, s naglaskom na dominantne principe i pod-dinamike/principe koje procesi zahtijevaju.

Na kraju ovog rebalansa, bit će predstavljene neke osobne misli, sumirajući važnost i povezivanje predstavljenih koncepata; a zatim rasprave postojećih ograničenja, sugerirajući buduće područja studija za kontinuirani razvoj u praksi nogometnog treniranja.

1.1. RAZUMIJEVANJE NOGOMETA

1. "Igranje" se može proučavati kroz znanstveni pristup

(Resende sur. 1996).

Tijekom mnogih godina, zajednički trend u znanstvenim pristupima, bez obzira na razliku u stvarnosti, bio je kvantitativno i odvojeno analizirati različite konstitutivne dijelove nogometa. Uz to, središnja ideja koja se branila bila je da će izdvojeni razvoj konstitutivnih dijelova poboljšati ukupni učinak, po matematičkoj logici. Danas, ta logika, unatoč istina jednostavnih kvantitativnih podataka, gubi svoju snagu na paradigmama koje se temelje na interdisciplinarnim pristupima, a time i potenciraju i impliciraju različite razvojne prakse.

Capra (1996) je istaknuo, kriza klasičnih paradigmi postupno uništava disciplinarne granice u kojima je znanost podijelila stvarnost. Društvo se danas suočava sa napuštanjem mehaničkog pristupa, u korist holističkog i ekološkog. Fragmentacija znanja u post-modernosti čini se da je tematska, a ne stegovna, to znači da je sve znanje lokalno i totalno. Slijedom toga, u interventnoj praksi, se savjetuje da se misli globalno kako bi mogli djelovati na lokalnoj razini. Snaga novog znanja temelji se na kontekstualizaciji, interdisciplinarnosti i subjektivnosti ..

Štoviše, Morin (2007), braneći svoju paradigmu složenosti, uvjerava da se pojednostavljivanje razmišljanja ne može pojmiti u povezanosti sa jedan ili više (unitat multipleksu). Ili je to apstraktno ujedinjeno brisanje raznolikosti ili sa drug strane, preklapa raznolikost bez jedinstvenog značenja.

U skladu s tim autorima, lako je razumljivo da je nogometna igra nešto više od dimenzija koje djeluju zajedno, što ih čini neodvojivima.

Igra je cjelina, ali se sastoji od dijelova (načela i dimenzija - taktičkih, psiholoških, tehničkih, fizičkih i strateških). Frakturiranje tih dijelova mora biti pragmatično postavljeno u cilju razvoja igre. (Gaiteiro, 2006).

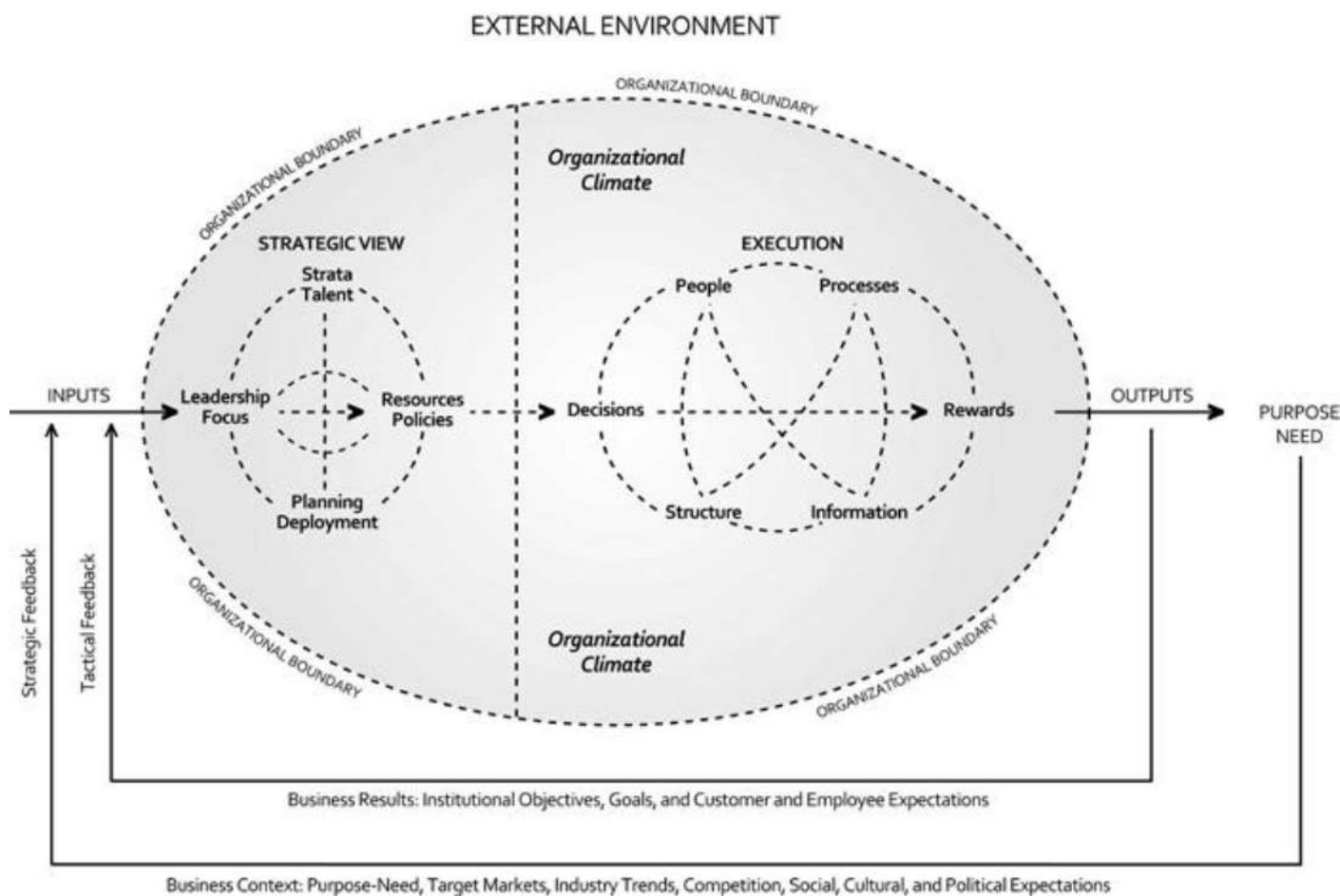
Gledajući nogometnu igru, nogometni klub, ili čak momčad, iz perspektive organizacije, što ih Bertrand i Guillemet, 1994, Guilherme Oliveira, 2004. definiraju kao "sustav smješten u okruženje" i shvaća:

- kulturalne podsustave (namjere, ciljeve, vrijednosti i uvjerenja),
- tehno-kognitivne podsustave (znanja, tehnike, tehnologije i iskustva),
- psihosocijalne podsustave (ljudi povezani putem odnosa),
- kao i upravljanje podsustavom (planiranje, kontrola i koordinacija) ",

Morinov „unitat multipleks“ se jasno prezentira kroz iskazivanje podsustava svojstvenih samom sustavu, koji je sa svoje strane okružen svojim specifičnim okruženjem.

Referirajući se na ovu ideju, Tamarit (2007) kaže da se nogometna momčad, i igra koju momčad proizvodi, može smatrati otvorenim sustavom, prilagodljiva i homeostatski, s obzirom na visoku razinu interakcije s kontekstom, kao i njegova sposobnost da se prilagodi na njega. Štoviše, on je temelj, jer nogometni klubovi žive interno u trajnom prebacivanje između reda i nereda, s ciljem da se strukturno prilagodi na nužnost svakog trenutka, što se može smatrati homeostaza sustava.

Na donjoj slici je prikazan primjer dijagrama otvorenog sustava. Važnije od konstruktivnih varijabli sustava koje se razlikuju skladno sa paradigmom iz koje se proučava, je vitalni dio a to je promatranje postojećih veza između svih njih (interna klima), a također i njezina otvorenost prema vanjskom okruženju, što utječe na sustav pod utjecajem je njega.



U skladu s gore navedenim autorima, (Cunha e Silva 1999, citirano u. Gaiteiro, 2006) navode da je složeni sustav, sustav koji se ne može karakterizirati ujedinenjem karakteristika i kvalitete njezinih konstitutivnih dijelova, a njegovo ponašanje se ne može predvidjeti putem svojih sastavnica.

Uzimajući to u obzir, kako nogomet igra i nogometna momčad može biti determinirana, kao organizacija, a kategorizirana kao otvoreni složeni sustav, prema tome, složene pojave, da bi mogle djelovati na najprofitabilniji način, Garganta & Gréhaigne (1999) vitalno je sustavno modeliranje, s obzirom na ovaj proces smatra se:

- (1) interaktivno, jer se njezini konstitutivni subjekti ponašaju u odnosu uzajamnosti;
- (2) globalno ili ukupno, jer vrijednost momčadi može biti veća ili manja od zbroja vrijednosti svojih igrača;
- (3) kompleksno, s obzirom na obilje odnosa između različitih elemenata;
- (4) organizirano, jer njegova struktura i funkcionalnost je postavljena kroz odnose suradnje i oporbe, utvrđenih u odnosu na načela i pravila i prema ciljevima.

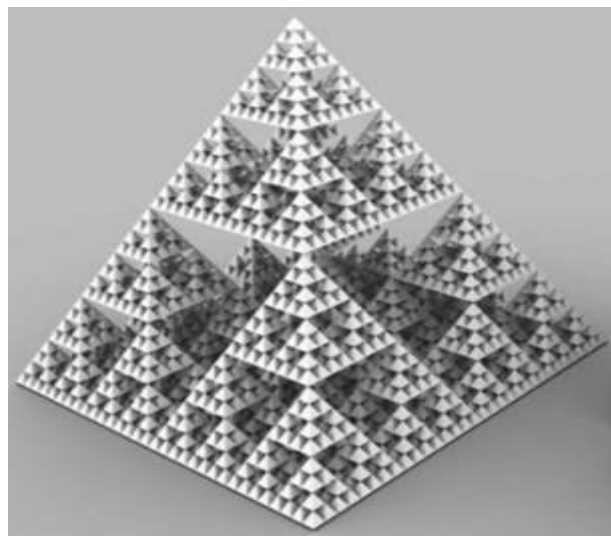
2. Razumijevanje složenosti kroz modeliranje

Sužavamo naš fokus pažnje na samu igru, cilj ovog poglavlja je razumjeti mogućnosti modeliranja igre koja, na prvi pogled, izgleda kao kompleksna, kaotična, slučajna, i neorganizirana. Stvarnost, dodatno nedvojbeno pokazuje da su ove osobine točne. Uzimajući to u obzir, kako je onda u biti moguće razumjeti igru? Koliko će je biti moguće modelirati u prvom stupnju, a potom djelovati na nju na učinkovit način? Kao prvo, potrebno je razumjeti unutarnje karakteristike tih povezanih koncepata koji se odnose na nogometnu igru.

Garganta & Gréhaigne (1999) potvrđuju da nogometna igra leži u složenoj logici, ne samo zbog broja varijabli u igri, nego i zbog nepredvidljivosti i slučajnosti situacija u kojima se igrači i momčadi suočavaju. Prema istim autorima, priroda nogometne igre obuhvaća složenu strukturu zbog (a) produljenje odnosa između igrača, (b) činjenici da akcije u igri ne slijede predvidljiv i sekvencijalni redoslijed, i da ima visok stupanj nedeterminizma, (c) prisutnost sustava koji prolaze brze promjene, s brojnim i raznolikim komponentama.

Štoviše, Guilherme Oliveira (2008) potvrđuje da su kaotični sustavi (nogometne momčadi) karakterizirani interakcijom aktivnih sudionika (igrači, treneri i slično), koji surađuju sa zajedničkim i koordiniranim ciljevima i ponašanjima, stvaraju određeni red (Model igre - individualni i kolektivni obrasci djelovanja) i stabilnosti u kaotičnom kontekstu poremećaja i trajne nestabilnosti. Slijedom toga, nogometna igra je sukob između dva kaotična i deterministička sustava s fraktalnom organizacijom.

Da bi razumjeli ovu definiciju igre, bitno je imati jasnu predodžbu o tome što je fraktal, i što to znači kada je povezan s nogometnom igrom.



Kao što je definirano, Fractal je reprezent složenosti i predstavlja kaotični model u pod-modelu, postoji u različitim mjerilima a koja su predstavnici tog modela (Mandelbrot, 1991, Guilherme Oliveira, 2008). To znači da je fractal regularni dio kaotičnog sustava koji po svojoj strukturi i funkcionalnosti predstavlja cjelinu, bez obzira na razumijevanje cjeline. (Resende sur. 2006).

Polazeći od ove definicije, te pogleda na Fractal sa aspekta nogometne igre prikazani na slici, moguće je zamisliti tu piramidu koja predstavlja (1) Dimenziju igre, i (2) Trenutke igre :

1 - Svaka strana predstavlja pojedinu dimenziju (tehničku, fizičku, psihološku i strategijsku), a cijelu piramidu predstavlja taktička dimenzija, koju čine sve međusobno povezane dimenzije, u svakom trenutku predočene bez obzira na dimenziju koja se gledala;

2 - Svaka strana predstavlja trenutak u igri (uspostavljen napad, uspostavljena obrana, napadačka tranzicija i obrambena tranziciji), a cijela piramida predstavlja igru, u kojoj su prisutni svi momenti igre u svakom dijelu;

3. Primjena složenosti kroz Taktičku dimenziju

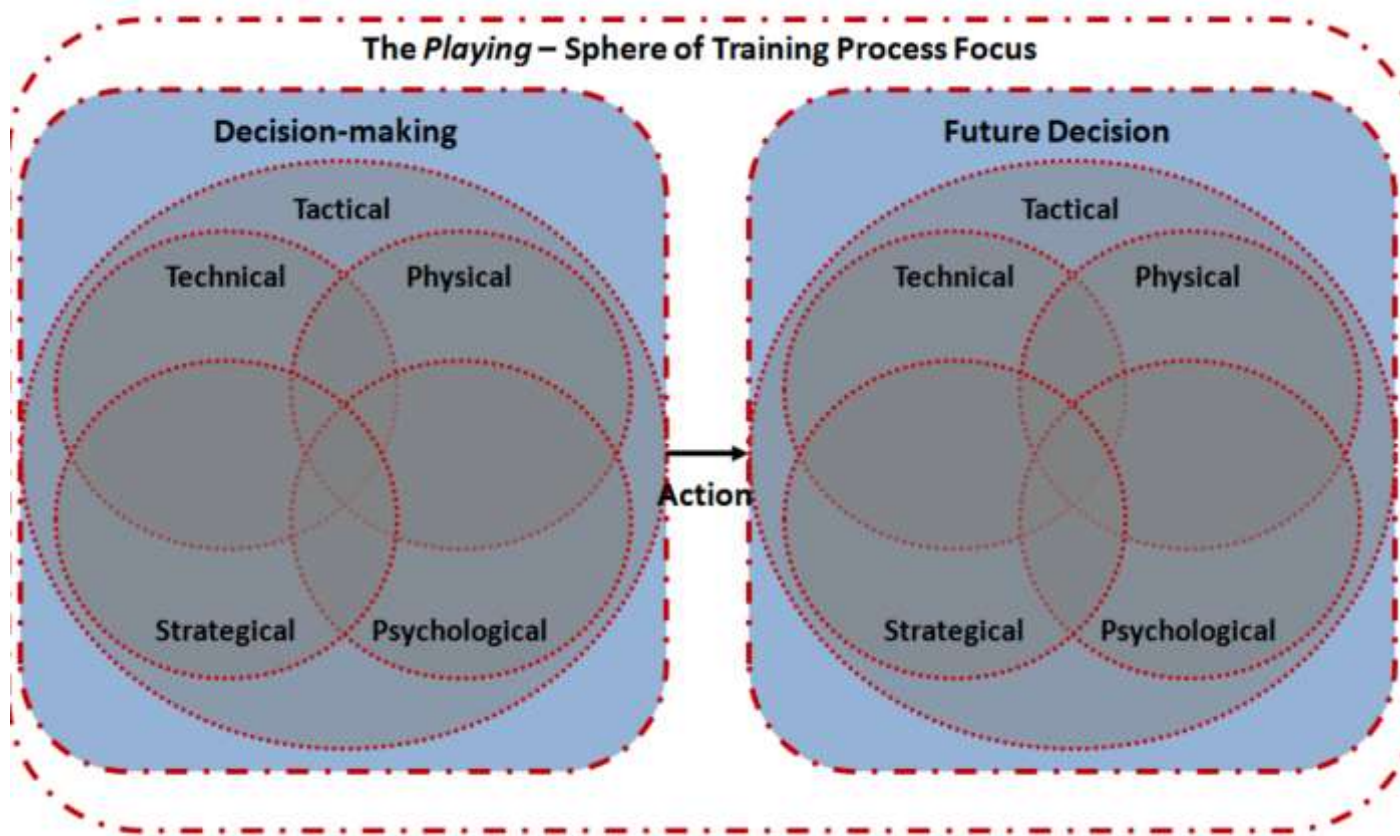
Taktika je skup ponašanja koje Mourinho želi u momčadi, koja se manifestiraju sa svojim pravilnostima u natjecanju, odnosno, skup načela koje utjelovljuju svoj Model nogometne igre. To je specifična kultura ponašanja koje zahtijeva učenje. To je, dakle taktička paradigma. (Resende sur. 2006)

Taktička dimenzija kao kultura je ono što omogućuje identifikaciju momčadi, i to je organizacija kojom momčad dokazuje svoj identitet. (Resende sur. 2006).

Kao što se vidi u primjeru fraktala iznad, nedjeljivosti od dimenzija postaje osnovni faktor, jer je identitet u cjelini - za igru – rezultat, iz uspostavljenih veza između njih (Maciel, 2008). Međutim, sve dimenzije ne posjeduju istu hijerarhiju, poradi utjecaja koji imaju na ekipnu izvedbu. Kao što je Guilherme Oliveira (2004) objašnjava, sve vrste akcije i interakcije koje igrač(i) izvrše tijekom igre moraju biti podređene Taktičkoj dimenziji. To je dimenzija koja daje smisao i ujedinjuje igru. Ekspresija momčadi i dinamika igrača se temelji na intenciji upravljanja taktičkim potrebama. Taktički Cilj je odabran kao uzročni element ponašanja, centralni point ekspresije momčadi.

Koncipiranje taktičke dimenzije kao Supra-dimenzije, koordinira cjelokupan proces treninga, daje osjećaj za igru i natjecanje. Taktička dimenzija proizlazi iz interakcije svih drugih dimenzija (tehničke, fizičke, psihičke i strateške), i nudi smisao za sve dimenzije, jer pruža namjeru prije donošenja odluka.

Kao supra-dimenzija, postaje kategoričan cilj i referentna točka koja se pojavljuje iz postojanja procesa namjere i svrhe. Te se mora raditi kao centralni element ili odraz akcijskog vodiča, a ne kao talog ili kaotične performanse pod-proizvoda. Zbog toga, taktička igra zahtijeva metodološki temelj a ne krivotvorinu koja simulira specifičnost.



Kao što je prikazano na slici, taktička dimenzija se razvija kao operacionalizacija fizičke, tehničke i psihološke dimenzije, u kompleksnim uvjetima igre. U skladu s tim, nije metodološki koherentno kreirati trening sa tehničkim ili fizičkim vježbama bez nekog taktičkog okvira, zbog potrebe da svaka tehnička akcija ima temeljnu intenciju - taktičku svrhu i "fizičko opterećenje" i trebaju biti povezane uz središnji živčani sustav koji kontrolira umor, integrirano u procesima donošenja odluka, koje su prisutne u taktičkim situacijama. Pod takvim okvirima, igrači će razvijati prepoznavanje smisla taktičkih ciljeva u svakoj interakciji, razumijevanje značenja iz taktičkih radnji koje nastaju tijekom igre. Ova metodologija dovodi igrače do jednostavne percepcije i razumijevanja situacija u igri. Igrači će biti u mogućnosti interpretirati bio-motorička ponašanja, dajući osjećaj u jednom višem kontekstu - kolektivno zajedničkog - razumijevanja integralnog Modela igre usklađujući snagu, promičući samoorganizaciju.

Međutim, kao napomena, bitno je naglasiti razliku između taktike i strategije, s tim da je ovo drugo, specifična prilagodba jednoj utakmici, uvijek podređeno onom prvom - kulturi ponašanja momčadi. Strategija određuje male prilagodbe u sustavu na igru protivnika, međutim, igranje vlastitog sustava i njegovanje Modela igre bi trebao biti prioritet.

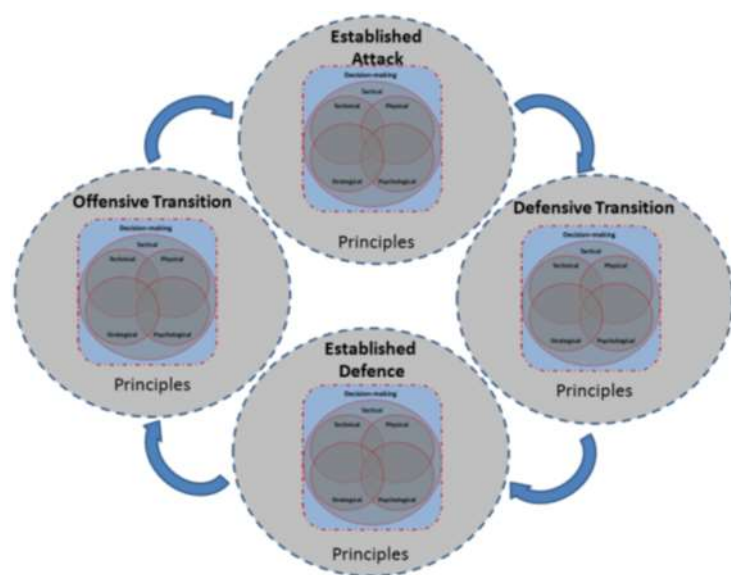
Intervencije na strateškoj strani nikada ne smiju postati temeljne asocijacije u igri. Pri tome moramo imati na umu da će redovite izmjene ili intervencije na strateškoj strani uništiti sve napore kako bi se uspostavio stereotip ponašanja u Modelu igre. Stalnom izmjenom navika, automatizama, referenci, mentalnih slika, kognitivnih procesa, akcijskih planova, komunikacija između dijelova koji uređuju načela, somatskih markera, možemo dovesti do neravnoteže u kulturi ponašanja momčadi, dakle u Modelu igre koji njegujemo. Ovi pojmovi će biti dodatno objašnjeni u drugom dijelu koji je usmjeren na praktične aspekte poučavanja nogometne igre.

4. Razumijevanje Taktičke dimenzije kroz Momente u igri

"Samo razumijevanje igre u svojoj " Integralnosti "prihvaća pristup koji ne uklanja " igranje/zabavu " iz svoje prirode, to znači da je igra " neraskidiva cjelovitost ". Carvalhal (2007)

Naredno obrazloženje je lik koji predstavlja Fractal, primjer koji se odnosi se na dominantne trenutke u igri. Da bi razumjeli ovu fraktalnu karakteristiku, treba razlikovati trenutke i faze u igri koje moramo obrazložiti. Guilherme Oliveira (2004), o toj razlici u terminologiji između Faza u igri i Trenutaka u igri, objašnjava da su faze sekvencijalna obilježja, jedan događaj nakon još jednog (vidi sliku niže). Autor smatra da igra ima četiri trenutka koji se ne pojavljuju u sekvencijalnom uzorku, predstavljajući se svojim specifičnostima.

Štoviše, Amieiro (2007) objašnjava da su svi ti trenuci u igri povezani jedni s drugima, i ne može ih se promatrati u izoliranom zatvorenom okviru. Nadalje, trenuci utakmice su ovisni i povezani jedni s drugima, napad i obrana su integralni, ne samo zbog pripadnosti cjelini, nego poradi interaktivne međuovisnosti (Sanz 2010).





Na slikama iznad prikazana je terminološka razlika, kontrastni sekvencijalni uzorak, sa igrom koja ima četiri različite i zasebne faze, sa svojim principima; i u nastavku, četiri trenutka u igri koji su povezani i ovisni, dijeleći trenutke u vremenu i imajući principe koji su međuovisni.

U skladu s ovim modelom, Moreno (2010), pomoću sustavnog razmišljanja, sugerira da su trenuci u igri podsustavi unutar nadređenog sustava, u ovom slučaju nogometne utakmice, svi su međusobno povezani, neodvojivi od njegove integralnosti, jer rascjepkanost dijelova sustava ne samo da ih razdvaja, nego i eliminira njihova svojstva.

Uvažavanje tih karakteristika omogućuje treneru točnu definiciju načela i trenutaka koji će se postaviti u modelu igre i, posljedično, ponuditi pozadinu za praksu, odnosno metodologiju treninga.

5. Stvaranje osobne logike u igri kroz Model igre

"Ustanoviti model igre je omogućiti zasnivanje razumijevanja složenosti. Ako je razumijevanje složenosti organizirano, organizacija je nukleus složenosti. "(Faria, 1999)

Prema Le Moigne (1990), model igre se može smatrati kao pojednostavljeni prikaz stvarnosti, a to je povezano s konstruktivnim procesima koji su povezani s koncepcijama znanja o određenoj pojavi ili stvarnosti. Referirajući se na odgovornost trenera, konceptualne matrice proizlaze iz ideologije trenera koja namjerava dati život željenom Modelu igre. Stoga je preoblikovanje apstraktne ideje u konkretan model zapravo ideološki koncept.

Specifičnije, značaj i nužnost Modela igre kroz organizacijsko učenje:

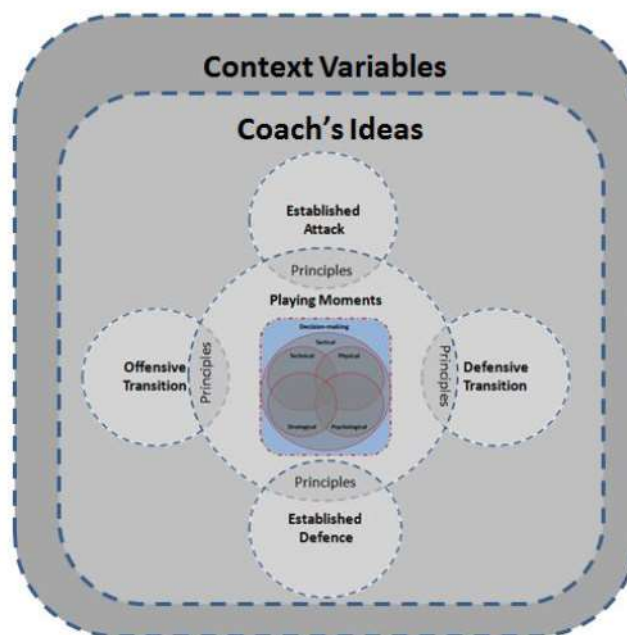
1. zato što je nemoguće djelovati na koherentan način bez postojanja dugoročnih ciljeva.
2. Budući da postoji dugoročnost, unatoč tome što se neprecizno i nejasno vidi iz sadašnjosti, jasnije ju je razumjeti na putu koji je utemeljen na jasnom projektu.
3. Zato što omogućuje igračima da unaprijed dobivaju informacije, prije nego što ih trebaju primijeniti, informacije koje imaju utjecaj na individualne i kolektivne akcije (Gaiteiro, 2006).

Međutim, autor koncepta, nema i ne može imati kompletan set predviđanja ili viđenja koje mogu sadržavati operativne pojedinosti, dovoljno informacija o akcijama koje treba poduzeti u svakom trenutku, ali možda ima nešto za reći u vezi s općim osobinama koncepta.

Povezivanje ovih pojmova sa konceptima koji su izneseni u prethodnim poglavljima, uvodi model igre kao ideju igre, sastavljenu od principa (i njegovih pod-dijelova/principa) koje predstavljaju različite trenutke u igri koji su međusobno povezani, stvarajući vlastitu funkcionalnu i strukturnu organizaciju, odnosno, identitet. Što je model igre..., proces uvijek predstavljen kao pretpostavka, uvijek otvoren za individualne i kolektivne dodatke, uvijek u izgradnji i razvoju, s konačnim ciljem koji je uvijek nedostižan.

Nedostižni konačni cilj proizlazi iz fleksibilnog modela i konstantni je dijalog između trenerove namjere i konteksta varijabli. Model ne može biti i nije čvrsta struktura, Model je jedinstveno ponavljanje bio-mehaničkih ponašanja. Uspješni sustavi funkcioniraju i u nestabilnim okruženjima, ovo znači da oni imaju dovoljno fleksibilnosti za upravljanje promjenama i nepredvidivim ponašanjima kao što su, primjerice, igračka kreativnost.

U skladu s tim, Model igre je isprepleten vrlo složenom mrežom činjenica, nastao je interakcijom brojnih aspekata, kao što su ideologija trenera – željeni način igranja; Metodologija treninga (načela i matrica); njegovo vodstvo i senzibilitet; njegova skupina za upravljanje, ... - i kontekst varijabli - kulture u zemlji, kulture kluba, ciljevi, 'obilježja, svojstva igrača (u odnosu na igru, vjerovanja, povijest, osobnost, itd.), navijači, tisak... (Tamarit 2013 deficit u. Tobar 2013).



U odnosu na njegovu operacionalizaciju, da bi se stvorio Model Igre, trener mora imati jasnu ideju ponašanja / načela svoje momčadi u različitim trenutcima igre. Nakon trenerove postavke principa i trenutaka, kroz praksu, kroz svaki pojedini trening, proces će oblikovati željeno ponašanje i namjere. Kako je pojasnio Capra (1996), izgradnja novih znanja mora biti rezultat konstantne dijalektike između prakse i teorijskih referenci koji ga uokviruju. Objektivno, ono što je potrebno je koherentan koncept-metodologija. Neuro-motoričke uzorke koje igrači grade kroz vanjski objekt - igra - i neuronske obrasce rekonstruirane unutar mozga kroz sjećanja - oni su izgradili kroz situaciju u igru, vizualne prezentacije, demonstracije, objašnjenja i intervencija -, mora ići ruku pod ruku, što se postiže kroz specifičnosti. Shodno tome, trenerove ideje i akcije tijekom postupka trebaju biti povezane sa prioritetnim načelom a to je da se uči i stječu nova saznanja u određenom trenutku.

Za rad na Modelu igre nužno je potrebna referenca i želja za uspjehom. Zbog toga je potrebno izgraditi sadašnjost u skladu s onim što se projicira. "Težnja ka Budućnosti će uvjetovati sadašnjost" i ostati uvijek nedovršen proces, u kojem igra ideja - Budućnost – koja određuje uspon funkcionalnosti, a funkcionalnost je u progresiji samo ako se tretira na način na koji je nastala struktura". To je u procesu pretvaranja ideje u redovnu funkcionalnost, kako metodološka matrica za modeliranje, ključ za uspjeh.

Kao zaključak, Gaiteiro (2006) ističe da se Model igre ne može opisati samo kao metodički i sustavni odnos (kolektivnog) koji se uspostavljaju između različitih elemenata (pojedinaца), u određenoj situaciji u igri. To je u osnovi akcija/promotor, koja opisuje i definira situacije, ponašanja, stavove, zadatke, odgovornosti i ovlasti, čime je stjecanje asocijativne i kooperativni inteligencije, kroz selektivnu i kontekstualnu dominaciju dinamičkih atraktora (principa igre i pod-principa) imperativni prioritet.

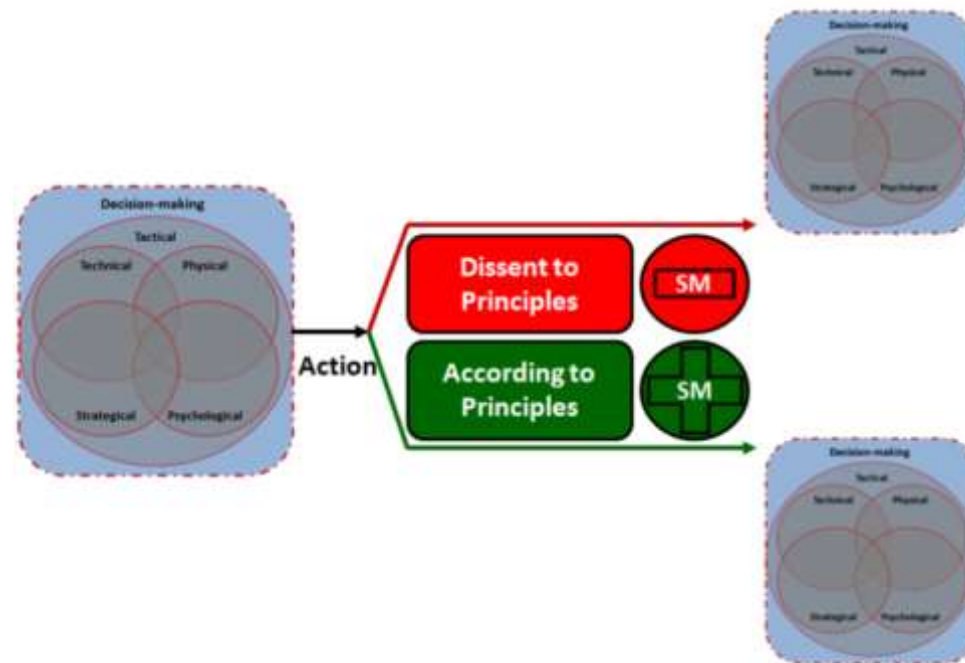
6. Razmjena informacija – učenje kroz načela modela igre

"Cilj će uvijek biti isti: stvoriti cerebralna ponašanja, dinamiku koja je organizacija, filozofija i emocija. Kreirati namjere i navike. Napravite svjesni a kasnije podsvjesni, skup načela kako bi naravno poboljšati način igranja. " Faria (2006)

Edukacija je navikavanje mozga da zapovijeda tijelu. Nogomet je „know-how“ koji je stiče kroz doživljava i promicanje znanja o „know-how“, razumijevanju djelovanja, uspostavljanja određenog odnosa između uma i navika. Samo akcija sa namjerom je edukativna akcija (Castelo, 1996). U cilju uspostave veze između uma i navika, akcije igrača uvijek moraju biti u odnosu na njihove namjere, koje se mogu/moraju prethodno us/postaviti putem načela modela igre. To se definira kao "intencija obrazaca vezanih za igranje, koje potpomažu kriterijima izraženima s različitim skalama momčadi (individualne, grupne, sektorski, međusektorski i kolektivni), redovito prisutnima u igri – u Momentima Igre - koji će joj pružiti identitet i funkcionalnost "(Maciel, 2011).

Prema tome, nakon što se ustanove načela igre, trener ih treba zatim prenijeti iz svjesne razine u podsvijest, stvaranjem navika, što, naravno, igrači navodi da se ponašaju u skladu sa principima načela. To se čini kroz 'utjecaj na somatske markere igrača` i njihovo donošenje odluka.

"Tjelesne markeri su poseban slučaj upotrebe osjećaja koje stvaraju sekundarne emocije. Te emocije i osjećaji su povezani, kroz učenje, kako bi predvidjeti buduće rezultate prema nekim scenarijima. Kada je negativni somatski marker vezan na određeni budući rezultat, kombinacija djeluje kao alarm. Na suprotnoj strani, kada je somatski marker koji je povezan pozitivan, rezultat postaje poticaj. "(Damásio, 1996) Drugim riječima, interni sustav preferencija u sebi ima predispozicije da izbjegne bol a da traga za užitkom. To je prikazano na dijagramu gdje je, ako se vježba na koherentno strukturirani način, ako akcija igrača ide u skladu sa modelom igre, on će biti uspješan, dakle uspostavljanje pozitivnog somatskog markera će utjecati na njegovu sljedeću odluku, čak i ako je odluka podsvjesna.



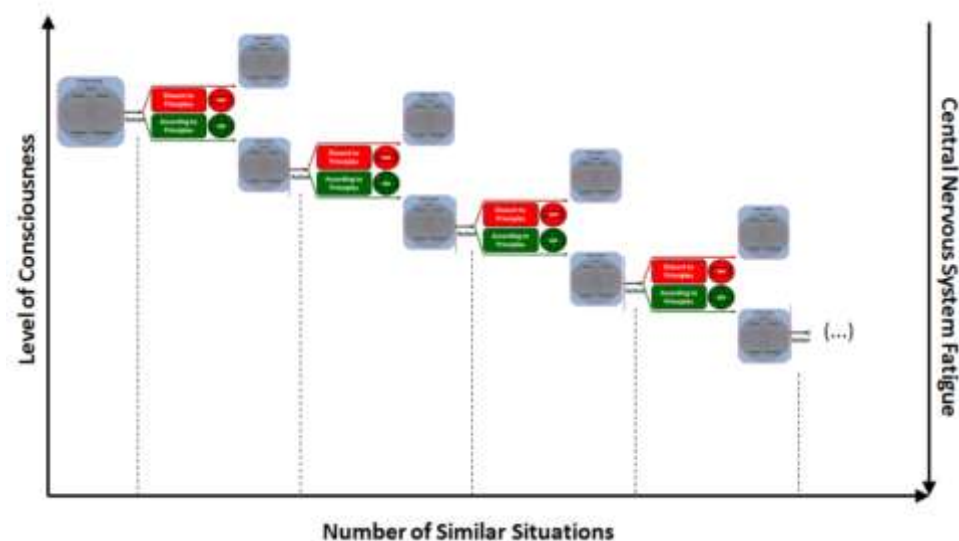
Tijekom utakmice, od igrača se traži da mnogo puta i brzo odlučuju na podsvjestan način. Odlučivanja se događaju pod kontrolom internog sustava povlastica, i pod utjecajem niza vanjskih okolnosti. Prema tome, kroz trening, trener mora stvoriti situacije u kojima odluke koje igrači donose idu u skladu sa Modelom igre, ali i u skladu sa nogometnom intuicijom. To se čini tako da promijenite svoje unutarnje sklonosti, projektiranjem vježbi u kojima će igrači doći češće do uspjeha prilikom odlučivanja prema zamišljenom modelu igre. Da bi to učinili, treneri imaju koristan alat a to je dosljedan princip vježbanja.

Uzimajući to u obzir, stjecanje određenih predviđenih interakcija od strane igrača zahtijeva vježbanje, kako bi se emocionalno kvalificirali na reakcije, koje će onda poboljšati kroz određene odluke i eliminirati druge koje nisu svrsishodne. Ali to zahtijeva treniranje specifičnih interakcija, odnosno, principa igre.

Nakon što shvatimo pozitivnu korist somatskih markera, važno je shvatiti prednosti stvaranju podsvjesnih navika. "Navika je mentalna akcija koja se može obaviti bez razmišljanja ili svjesnog nadzora, također se može nazvati kao fiksni akcijski uzorak, ili automatizam " Osim toga, navika ili automatizam rezultat znanja, odnosno, mentalne slike koje su stvorene iskustvima, neke svjesno, a druge podsvjesno, koji su pohranjene u memoriji , te će se koristiti za brzo odlučivanje i reakcije na određene situacije.

No, ključni dio je koliko je to povezano s ponašanjem igrača na terenu. A u stvari, automatizmi u igri s prethodnom namjerom stječu se samo kroz djelovanje - ponavljanje namjernih radnji/akcija. To je navika stečena kroz akciju. Sustavno podvrgnuta Taktičkoj periodizaciji treninga od strane igrača omogućuje stvaranje navika i automatizama vezanih za igru, pomažući im da se izvršavaju odluke na brži način, (interakcije, protivno prirodnoj sporosti mozga, navike zahtijevaju stvaranje somatskih markera, koji pomažu tijelu da odluči brže, utječući na željeni način igranja (Tobar, 2013).

Kako je pojašnjeno u grafikonu ispod, kroz sustavno ponavljanje procesa donošenja odluka, ako igrač odluči u skladu sa željenim modelom igre, stvarajući pozitivne somatske markere, razine svjesnosti potrebne za sljedeću sličnu odluku će biti niža, smanjenjem ukupne količine vremena potrebne za odluku.



Kao McCrone (2002) ističe: "To je inteligentan trik za uštedu vremena, što funkcioniра kada mozak doživljava iste situacije dosta puta, kako bi se postigle veze determinirane kao navika". Nadalje, Casarín & Grebogg (2012) kažu da su, Npopularne / trivijalne odluke, složene i one zahtijevaju višu skup međuovisnih dimenzija. Kada se ne servisiraju (automatiziraju), mnogo truda je potrebno, što dovodi do stanja umora (središnji živčani sustav). To je prikazano na grafikonu kroz treću osi, na desnoj strani. Drugim riječima, treneri bi trebali slijediti ovu "neurobiološku ekonomiju" - s navikom izrade složenog Cortex-tijelo-akcijski trijade, smanjujući neurobiološki trud -, kako bi igrači imali svježiji mozak, što će povećati njihovu razinu kreativnosti, budući da će imati više energije za stvaranje složenijih rješenja. Dakle, igrači prestanu trošiti svoju pozornost na osnovne aspekte, usmjeravajući svoj fokus na dinamičnije - kako bi ostvariti ideju u određenom trenutku, pod određenim okolnostima. Igrači uspješno upravljaju odlukama i trenutcima, u skladu s načelima igre, kao rezultat navike stečene tijekom trenažnog procesa, gdje su utvrđeni somatski markeri.

Zaključno, bitno za proces obuke je da bude specifičan, ne samo za stvaranje somatskih markera vezanih za igru, nego i za prethodne namjere koji su svjesne a koje se najveći dio puta pojave kroz podsvjesni uzorak, kako bi optimizirali procese odlučivanja (Tobar, 2013).

7. Strukturiranje treniranja kroz trening principe

"Ne vidim nikakvu drugu mogućnost osim sustavnog ponavljanja u načelima specifičnosti igre, jer je od temeljne važnosti za shvatiti da je organizacija akcije uspjeh, a više organiziranih akcija, veća vjerojatnost za uspjeh." (Faria, 2008)

Principi igre (i njegovi pod-dijelovi), i njihova interakcija u različitim trenutcima igre, je ono što je potrebno da igrači budu educirani, kroz različite stupnjeve (kolektivni, inter-sektoralni, sektorski, grupni i pojedinačni), otkrivajući fraktalnu organizaciju u razvoju svakog stupnja (Guilherme Oliveira 2009, cit. Tobar u 2013). Nakon ovog koncepta globalnosti, ideja igre, u suradnji s matricom metodoloških načela, omogućit će postojanje koherentnosti i logike u vođenju cijelog trenažnog procesa.

Ova matrica obuhvaća:

1. Specifičnost "Supra-Princip" - je izgradnja konteksta vježbanja tijekom treninga, koji proizlazi iz ideje igre, modela igre koji je namijenjen da bude razvijen s igračima, poštovanjem načela treninga kroz taktičku periodizaciju. Specifičnost kontekstualizira sve što imate kao ideju. Štoviše, Specifičnost ne treba smatrati metodološkim principom, ali kategoričkim imperativom svakako.

"Specifičnost leži u konceptu globalnosti koji integralnost kontekstualizira u organizaciju" (Gomes, 2008).

2. Analiza i hierarhija načela igre - to je metodološki princip vezan za de-strukturiranje načela igre na različitim razinama pod-dijelova, trenutaka, organizacijskih stupnjeva koje momčad može podnijeti. Pri tome, treneri kreiraju procese učenja i logiku u skladu sa Modelom igre.

3. Princip sklonost – omogućuje deterministički kaos, jer se odnosi na modeliranje ostvarivanja konteksta, s namjerom stvaranja konteksta koji se odnose na igru, povećanje pojave željenih ponašanja. Ovo načelo prioritarno se odnosi na sustavno ponavljanje željenih pojmova u određenom trenutku, taktička (kroz načela igre), tehnička (bilo koja željena akcija), i fizički (prevlast bilo koje vrste mišićne kontrakcije, prevlast bilo kojeg metaboličkog mehanizma).

4. Načelo Kompleksne progresije - to se odnosi na izbor i upravljanje, što je prioritet u treningu u određenom trenutku, uzimajući u obzir model igre, namjere za sljedeću utakmicu i analiza iz prethodne igre. Osim toga, to pokazuje da se stjecanje vještine igranja ne događa linearno, nego na mnogo složeniji način, budući da se razvija u skladu s idejom za igru-Modelom igre. Tijekom procesa, potrebno je napredak od niske do visoke složenosti, ali uvijek unutar okvira složenosti. To se očituje u obje sezone treninga a upravlja se putem morfoloških ciklusa u ne-linearno.

5. Načelo horizontalno izmjenične specifičnost - to se odnosi na permanentnu preokupaciju operacionalizacijom ideje u igri, iako razmjera u kojima se to postiže je raznolika. Kroz tjedan dana, distribuiraju se različiti stupnjevi kompleksnosti igre, naizmjenično tip mišićne kontrakcije koja je dominantna, složenost vježbi, i intenzitet u kojem su poduzete kako bi se ispravno upravljalo ravnotežom napor-oporavak, štiteći uključene strukture. Denominiran je kao horizontalna, zbog toga što se učinjeno izmjenjuje kroz tjedan, iz dana u dan, a ne unutar treninga - što će biti vertikalna specifičnost.

Metodološka načela, unatoč tome što ih je moguće pojmiti odvojeno, ne mogu se shvatiti na ovaj način, a pogotovo ne na takav način operacionalizirati. Naprotiv, kad ih se gleda na taj način one gube smisao, jer logično operacionalizacija igre proizlazi iz uzoraka i veza između metodoloških principa. Samo kroz ove veze je moguće strukturirati sustavno ponavljanje uzoraka Morphocycle.

Ipak, kako je opisao Frade (2003), ta operacionalizacija ne može biti čisto akademska, i zahtijeva dobru razinu "fenomen tehnike" od strane trenera, koji se odnosi na senzibilitet trenera koji vodi trenažni proces, ovo značenje je definiranje puta koji će preobraziti apstraktno (ideja o modelu igre) u konkretno (treening i igru, osobnu ideju). Ta fenomenologija naglašava pragmatičnu stranu trenažnog procesa, zbog postojanja razlike između bio-motoričke dijalektike i fenomenologije i čistog znanstvenog akademizma.

8. Treniranje igre kroz Taktičku periodizaciju i kreirane Morfocikluse

Tu je tradicionalni trening, analitički; tu je integrirani trening, koji je izveden sa loptom, ali gdje temeljne preokupacije nisu toliko različite od tradicionalnog treninga; a tu je moj način treninga, koji možete nazvati Taktička periodizacija, koji nema nikakve veze sa prije navedenima - unatoč mnogima ja razmišljam tako.

Jedina razlika između tradicionalnog i integriranog treninga je ta da su, poradi nerazumijevanja, igrači "prevareni", dajući im loptu. No, posljedice i efekti treninga su upravo isti kao i kod tradicionalnog treninga. (...) Ako igrač nikada nije upoznao Taktičku periodizaciju i radio cijeli svoj život na tradicionalan način, on neće osjetiti potrebu o onome što ignorira ... oni će dobiti takvu vrstu integriranog treninga i svidjeti će mu se. (...) Nikome ne nedostaj ono što ignorira. " Mourinho (cit u. Gaiteiro 2006)

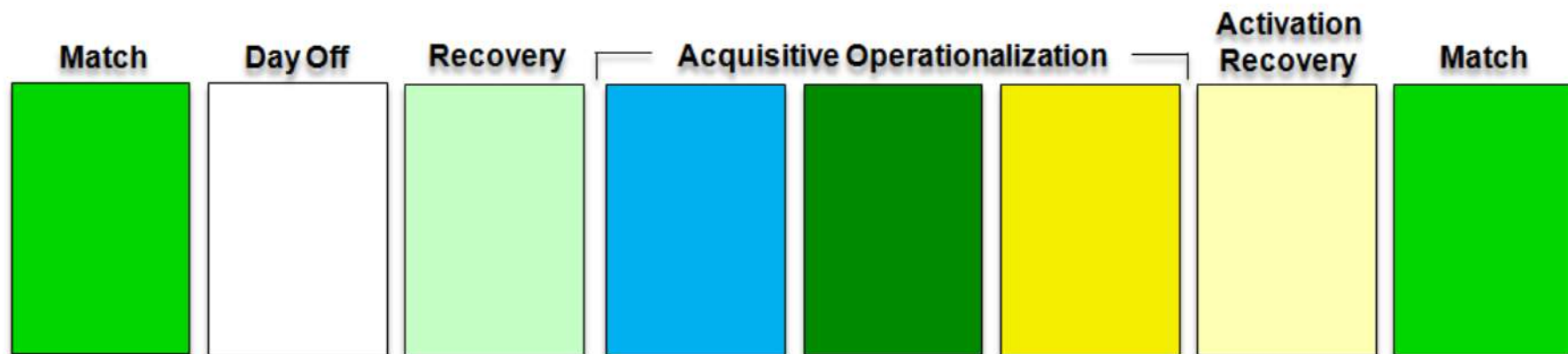
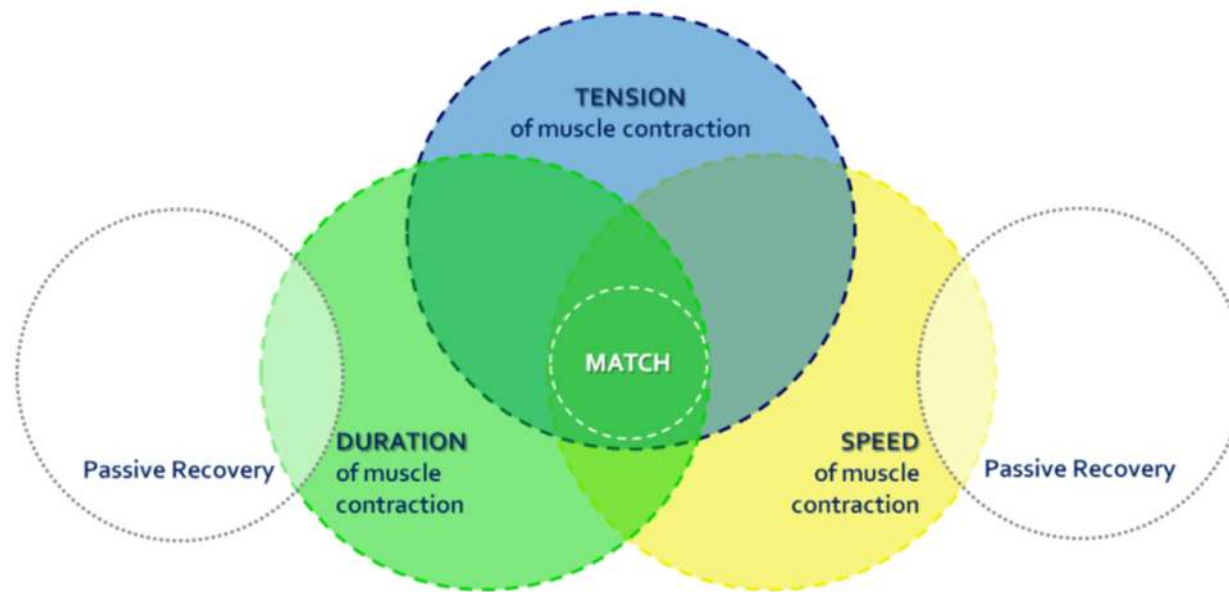
Taktička Periodizacija je trening koncepcija s vlastitim metodološkim načelima, sljedeći drugačiju logiku, koja je usredotočena na proces poučavanja i učenja, gdje je glavni cilj stjecanje određenog Modela igre. Stvaranje i stjecanje tog Modela igre zahtijeva vrijeme, a time i potrebu za vremenski raspodijeliti svoju akviziciju. To je učinjeno kroz sezonu, u općim uvjetima, a kroz Morphocycle, u strukturalnom i operativnom smislu.

Ova koncepcija treniranja privilegira određeni redoslijed kreiranja igre (modela igre), utjelovljen od strane određenih principa i pod-principa, koji se oblikuju na koherentan način zajedno u različitim trenucima, uvijek poštujući načelo specifičnosti subjekata (sustava / igrači) i objekta (igre), slijedi sustavno razmišljanje i shodno tome, ima naglasak na odnosima, kvaliteti i obrascima, bez sputavanja evolucije intuicije.

U tim odnosima, cilj je stvoriti fuziju između pretenzije (prethodna namjera) i pojave (Namjera u akciji) između svih igrača u određenoj skupini. Da bi se razvio Model igre, svoje ideje, potrebno je shvatiti da je nogomet kolektivna igra, sastavljen od individualnosti koji se odnose jedni prema drugima, a čine dinamičnu pojavu kao funkcionalnu cjelinu. To znači, da također treba prihvatiti da trener modelira interakcije ljudskih bića i ljudska bića u interakciji. Taktička Periodizacija zahtijeva da se poštuje osobu kao ljudsko biće, dakle i inteligentno biće, razumno, prilagodljivo i sposobno učiti u interakciju sa ostalima. Da bi to učinili, treniranje treba biti učinjeno na dijalektički način, maksimiziranjem intervencije igrača u odlukama o kojem smjeru treba ići. Sumirajući relacijski aspekt, Resende et al. (2006) objašnjava da je "evolucijska dinamika rezultanta od treninga kroz ovaj model je auto-hetero". Automatski, jer se javljaju pojedinačne promjene. Hetero, jer su principi igranja bitni kroz promatranje odnosa između nekoliko pojedinaca. Dakle, pojedinačni napredak, ali podvrgnuti logici koja ima veze sa suživotom i rastom ostalih u zajednički okvir koji se odnosi na Model igre.

U praktičnom smislu, operacionalizacija Taktičke periodizacije ima za cilj stabilizaciju izvedbe na visokoj razini, što će biti moguće postići kroz odnos na tjedni uzorak prakse, Morpho ciklusa, u suprotnosti sa uobičajenim tjednom prakse i varijacijama u ciklusima. Operacionalizacija logike igranja proizlazi iz spajanja metodoloških principa (načela treninga), koji stvaraju matricu procesa utjelovljen kao Morphocycle, što predstavlja morfologiju distribucije između dvije utakmice. Svaki ciklus je sličan prethodnom, a sljedeći, u odnosu na svoju formu, a mora se shvatiti kroz svoje fraktalne organizacije, budući da se mora pretpostaviti kao metodološka pravilnost. Njegovo sustavno ponavljanje omogućuje momčadi i igračima da steknu relevantne aspekte Modela igranja, bez rizika za njihov oporavak. To promiče visoku dinamiku događaja koji maksimalizira razinu performanse, kao i držanje igrača u natjecateljskom obliku zajedno sve tjedne tijekom sezone.

Ovdje ispod su opisani različiti Morpho ciklusi, prema iznosu dana-između svake utakmice - od normalnih šest dana te sa uzorkom od dvije utakmice tjedno. Da bi to učinili, prvo treba prepoznati „kod“ boja zastupljenih na dijagramima, za pravilno razumijevanje njegovog značenja. Prema tome, na slici u nastavku prikazan je tip pod-dinamike i mišićne kontrakcije koje igrači imaju tijekom utakmice (trajanje, napetost, i brzina). Dakle, ove vrste mišićnih zahtjeva trebaju biti prisutne u različite dane u pripremi, kako bi se omogućilo njihov razvoj, ali uvijek kao predominantne pod-dinamično, i nikada uzete iz svog specifičnog konteksta.



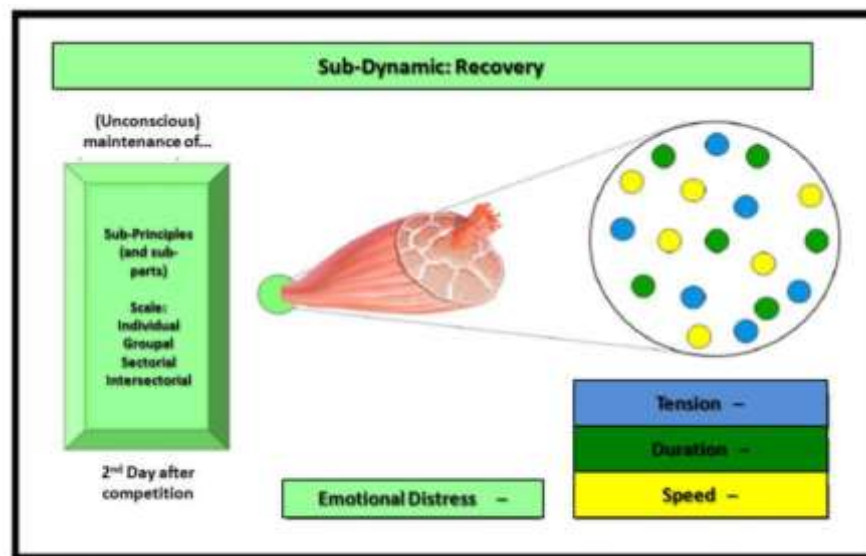
1. dan nakon utakmice:

Unatoč konsenzusu o fiziološkoj važnosti treninga dan nakon natjecanja, zbog prednosti o uklanjanju mliječne kiseline i drugih pod-proizvoda iz metabolizma mišića, kao i procesa povećanog dovođenja kisika u stanice, te poboljšanju protoka krvi, ovaj pogled se odnosi samo na jednu dimenziju, u ovom slučaju, fiziološku.

S obzirom da su igrači ljudska bića, "psiho-biološki identitet" (Maciel, 2011), magnituda od mentalnog / emocionalnog umora se ne može previdjeti. Zbog ove vrste umora proces zahtijeva više vremena za oporavak, a zbog ograničenih razina koncentracije i emocionalne predisponiranosti da igrači dolaze dan nakon natjecanja na trening (među ostalim psihosocijalnim varijablama), predlaže se, u šest dana Morphocycles, imati slobodan prvi dan nakon utakmice.

"(...) Najbolji način da se oporavim, u odnosu na mentalne aspekte, (...) nema nikakve veze s teorijom, ali ima sa trenerovim 'senzibilitetom za razumijevanje potreba momčadi (...). Vaše emocionalno stanje dopušta bolji globalni oporavak." (Faria, 2007, CIT. Na Tobar 2013)

2. Dan nakon utakmice:

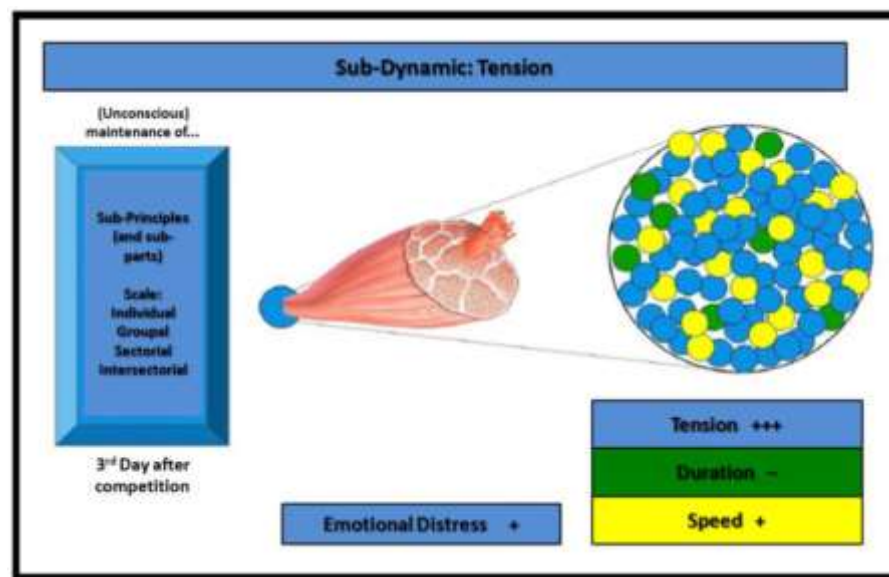


Prema Taktičkoj periodizaciji, način treninga je uvijek u refleksiji na igru, neovisno da li je to akumulacija potencijala ili razdoblje oporavka. Prema tome, ovaj dan je kategoriziran kao svijetlo-zelena, jer je mješavina zelene boje (utakmica) i bijele (dan odmora).

"Tijekom oporavka, igrači moraju prvenstveno imati aktivnosti koje su identične utakmici, u odnosu na koncentrične i ekscentrične mišićne kontrakcije, promjene smjera, skokove, dodavanja, pritisci, cirkulacija lopte, da bi imali akcije identične utakmici u tehničkim, taktičkim i fiziološkim pojmovima. (...) Jednostavno aktiviranje organizma na isti način na koji je aktiviran na utakmici, ali sa puno aktivnost, i velikim pauzama za oporavak ... "(Guilherme Oliveira, 2010, cit u. Tobar 2013)

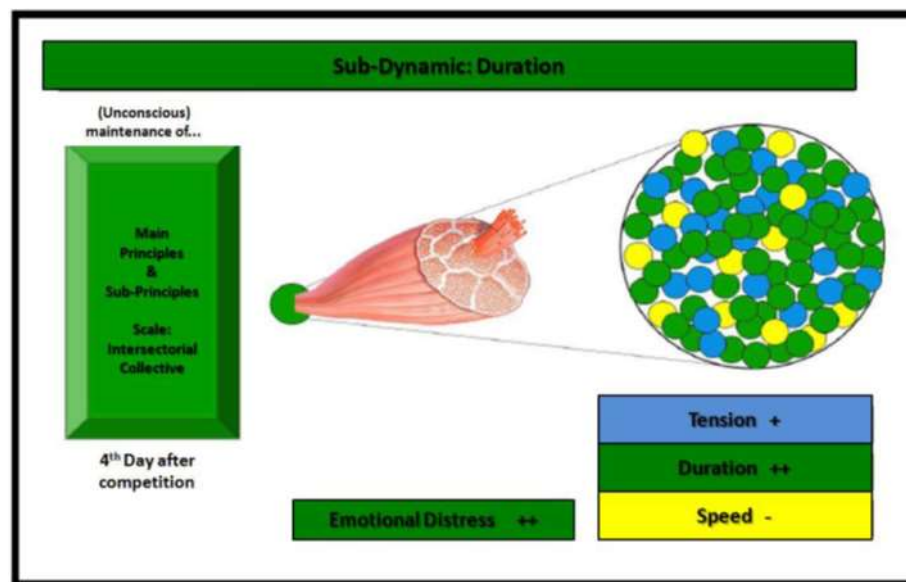
Poticaj mora biti kratak i "visokog" intenziteta, koristeći uglavnom na alaktatni anaerobni metabolizam, a pruža velika razdoblja oporavka za aerobni metabolizam kako bi bio-entitet nastavio sa regeneracijom, reorganizacijom i oporavkom organizma. (Maciel, 2011)

3. Dan nakon utakmice:



Budući da se na današnji dan kompletna momčad još uvijek nije oporavila (zbog nekih igrača koji trebaju više vremena, pogotovo na mentalnom aspektu), cilj ovog treninga je da se počne raditi na igri, ali bez ugrožavanja ciljeva četvrtog dana, kada je izvjesno da se momčad potpuno oporavila, a time i najbolji trenutak za trening s najvišom razinom složenosti (veće strukture). Stoga, kada se radi o igri, dok dopuštate igračima da u potpunosti oporave, namjera je vježbati pod-načela (i njihove pod-dijelova) kroz povremene frakcije u igri, odnosno srednjim strukturama (3v3 do 6v6). U odnosu na učestalost mišićnih kontrakcija, trening treba biti učinjen pod dominacijom kontrakcijske napetosti, dakle vježbe trebaju promicati visoke količine specifično nogometnih akcija (ubrzanja, promjene smjera, šutiranja, itd.). U cilju korektne provedbe, vježbe trebaju biti učinjene na terenu manjih dimenzija, manjim brojem igrača, i kraćim vremenom. Osim artikulacije različitih principa igre, također je potrebno postaviti vježbe pod-načela svakog većeg principa. Kao primjer, ako smo definirali posjed lopte kao princip, nije dovoljno da ga samo prakticiramo u 8v8 vježbama. To bi bilo previše reduktivno, jer pod kategorijom-posjed lopte postoje i pod-načela na kojima treba da se radi. Ono što mi radimo je da ona pod-načela, kao posjed lopte sa zonom-tranzicije, potenciramo u vrlo skučenom prostoru, uz manji broj igrača. Zatim, u kontekstu s većim brojem igrača i većim prostorom možemo artikulirati pod-načela.

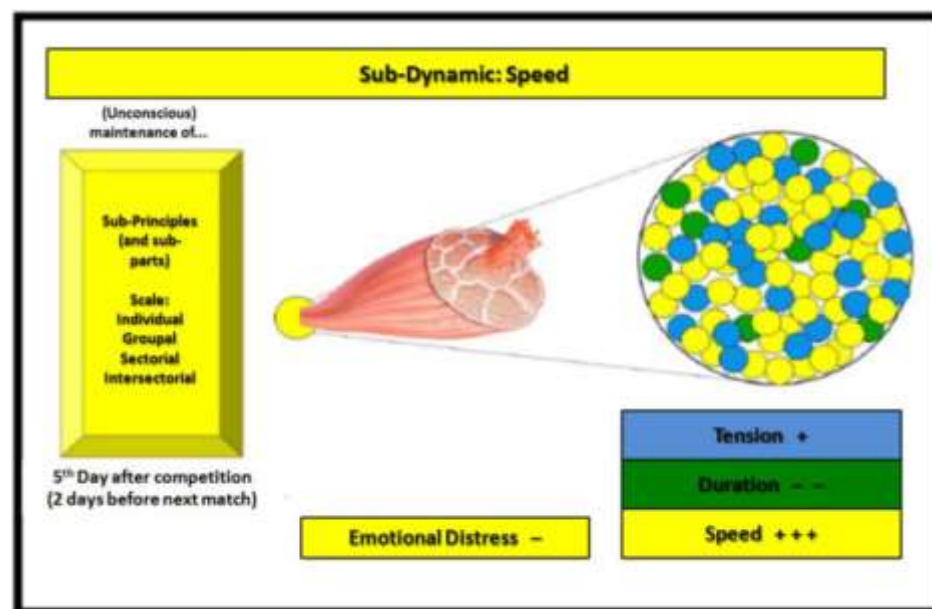
4. Dan nakon utakmice:



U ovaj dan, momčad se potpuno oporavila, razina složenosti treba biti visoka, čime je trening ispunjen od glavnih načela u većim strukturama (količinu igrača). Budući da organizacijska razina dopire do globalnosti igre, karakteristika ovog dana je da poprima zelenu boju, koja proizlazi iz dodavanja od druga dva dana-razdoblja akumulacije, plave i žute. Međutim, važno je primijetiti da zelena boja ovoga treninga nije isto kao zelena boja dana utakmice, jer zahtjevi treninga nikada neće odgovarati zahtjevima utakmice.

To je ujedno i najbolja prilika za rad na strateškim detaljima koje bi sljedeći protivnik mogao zahtijevati. Fizički, bi trebao biti sličan natjecateljskim zahtjevima, u većem prostoru, sa dominacijom trajanja mišićne kontrakcije, čime će vrijeme vježbe biti veće po obimu. Međutim, čak i ako taj dan zahtijeva više kontinuiteta u radu, trebao bi i dalje biti u okviru diskontinuiteta, odnosno s redovitim pauzama, zbog toga što je to unutarnja logika nogometne igre, a kako bi se omogućilo održavanje visoke razine koncentracije, kao i tehničke osposobljenosti. U osnovi, to je razina gustoće treninga (vrijeme u igri u odnosu na vrijeme u mirovanju) koja bi trebala biti visoka.

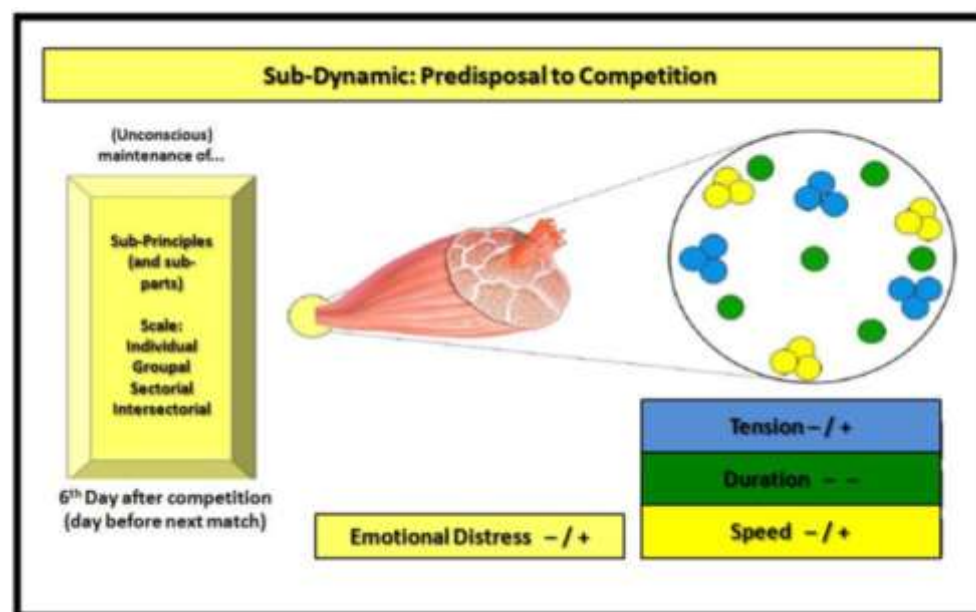
5. dan nakon utakmice (dva dana prije iduće utakmice):



Gustoća u ovom treningu treba biti niska, ali ne kao niska kao treći dan, jer treći dan se igrači još uvijek oporavljaju od prethodne utakmice. Međutim, to bi trebao biti dan s najniže mentalno-emocionalnog i fizičkog napora. To je zbog nužnosti zaštite mentalne i fizičke svježine za sljedeću utakmicu, dva dana kasnije. Prema tome, vježbe trebaju biti vrlo niskog stupnja kompleksnosti, u cilju stjecanja pod-načela (i njihovih pod-dijelova).

Međutim, ovo je trening u razdoblju akumulacije potencijala, s dominantnim svojstvom brzine, to uključuje ne samo kontekstnu egzekuciju, nego i analizu informacija - odlučivanje - odnosno brzinu kontekstualizacije u igri. "Ono što treba dominirati u ovom treningu su situacije sa velikom brzinom izvršenja odluka, stoga je nužno izbjegavati sve što može stvarati probleme u igri. Prioritet u ovom treningu je imati dominantne zahtjeve na motoričke reakcije (motoričku memoriju) u odnosu na ono što čini spontanost, navike." (Maciel, 2011)

6. Dan nakon utakmice (dan prije iduće utakmice):



Dan prije utakmice je glavni cilj razviti predisponiranost za natjecanje, kako bi igrači izašli na utakmicu na najbolji mogući način. Kako bi se igrači unaprijed aktivirali za natjecanje, vježbe trebaju biti vrlo niske razini složenosti, izvršene pri velikoj brzini, za kratko vrijeme i sa velikim pauzama. To je lako razumljivo kroz kod boje, koja je mješavina između dana prije (žuta - brzina pod-dinamika) i dan-off (bijela), podrijetlom iz svijetlo-žutog koda.

Tijekom današnjeg dana, a situacije trebaju biti vrlo niske razine složenosti koje ne zahtijevaju veliku koncentraciju. To se može postići kroz vježbe koje zahtijevaju rješenja koja su već automatizirane od strane igrača. Uz to, ako je potrebno, može se potencirati neki strateški aspekt sljedeće utakmice, ali proći kroz njega, bez povezane kompeticije.

Nakon opisivanja svakog dana, sada je moguće razmišljati o različitim Morphocycles sa kojima se treneri moraju suočiti, zbog bitnih karakteristika kalendara sezone koje podrazumijevaju različite natjecateljske izazove.

Pet dana 'Morphocycle:



Uzimajući u obzir da je trening četvrtog dana (u šest dana ciklusa) onaj koji je najsličniji utakmici, i za igrače je i najteži u tjednu. Pod opterećenjem se ne razmatraju samo fizički zahtjevi. Zbog toga taj trening ima najvišu razinu složenosti - interlink od glavnih načela, strateške prilagodbe i većih struktura u odnosu na broj igrača - to je onaj trening koji zahtijeva viši emocionalni i kognitivni napor, stoga je kolateralno veći umor na središnji živčani sustav. Štoviše, s obzirom na fizičku pod-dinamiku uglavnom se odnosi na trajanje mišićne kontrakcije, također u fizičkoj dimenziji stvara višu razinu umora.

S obzirom da u pet dana ciklusa neće biti vremena da se psihički i fizički oporavi od tog treninga, poradi samo još jednog dana prije iduće utakmice, prioritet će uvijek da se osigura mentalna i fizička svježina igrača u sljedećoj utakmici.

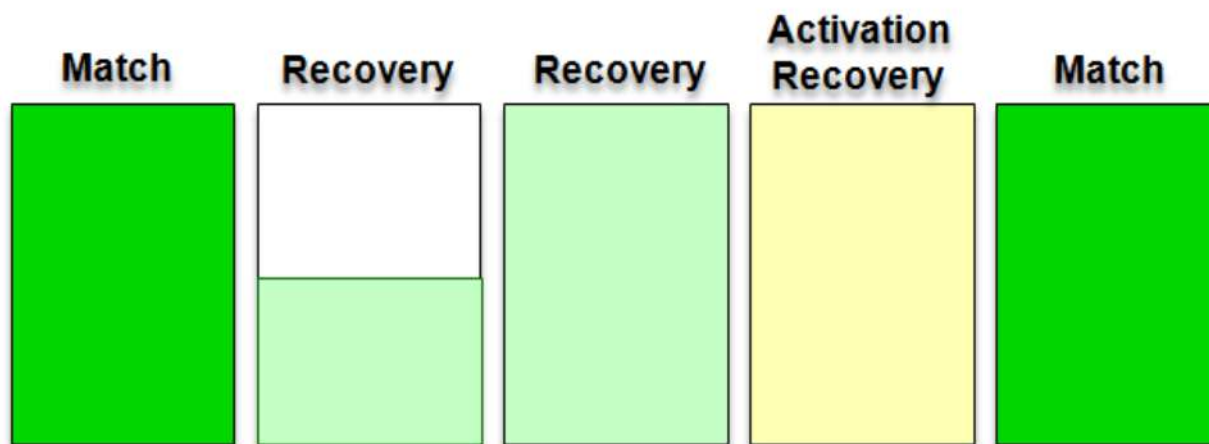
Četiri dana 'Morpho Ciklus:



U četiri dana ciklusa primjenjuje se isti proces razmišljanja: Prioritet je prvo da se igrač oporavi od prethodne utakmice. Stoga, budući da od tri akumulacijska treninga (u šest dana 'ciklusa) jedini koja omogućuje kontinuitet procesa oporavka od prošle utakmice je pod-dinamika tenzije, to bi trebao biti taj trening koji će odrediti prioritete u tom ciklusu, koji obuhvaća jedan dan stjecanja. Svako drugo rješenje bi ugroziti svježinu za sljedeću utakmicu – ako se odlučite za jednu sub-dinamiku - ili, ne dopuštajući daljnji razvoj igre - ako se opredijelimo za drugi trening oporavka.

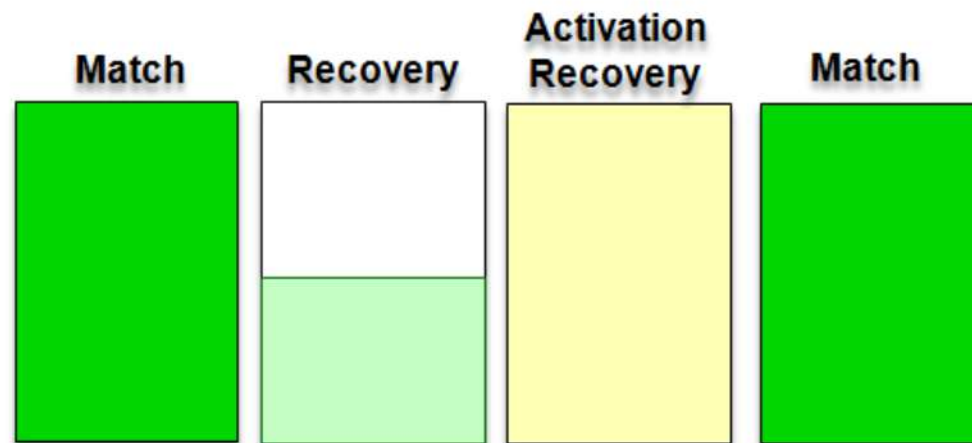
Međutim, bitno je napomenuti da se u Taktičkoj periodizaciju prijedlozi ne trebaju smatrati receptima, zbog važnosti senzibiliteta trenera za razumijevanje onoga što momčad zahtijeva u svakom pojedinom trenutku. Na primjer, u četiri dana ciklusa, prikazan iznad, trener je savršeno mogao odlučiti dati jedan dan-off (oporavka) nakon utakmice, ili dodati više treninga oporavka umjesto akumulacijskih treninga. Prijedlozi su uvijek s obzirom na daljnji razvoj igre, ali nije uvijek momčad psihički spremna za to.

Tri i dva dana 'Morpho Ciklusi:



U ciklusima u kojima ne postoji mogućnost akumulacijskih treninga, glavni cilj ponovno će biti u potpunosti oporaviti momčad u svim aspektima. U tim okolnostima, treneri se ne trebaju bojati promicati treninge oporavka ili treninge kojima je cilj predisponiranje natjecanja. Prema Maciel (2011), natjecateljski trenutki s visokom gustoćom utakmice su izuzetno naporni, ne samo u bioenergetskom smislu, nego i u smislu promicanja visoke razine akumulacije potencijala. Kao rezultat toga, utakmica je sredstvo za razvoj igre, a treninzi svrha potpunog oporavka od njih.

Važno je zapamtiti da je ovdje, u Taktičkoj periodizaciji, uzorak Morphocycles trebao početi izravno u predsezoni (vrlo rano - drugi-treći tjedan), to znači da se, dok se ne dosegne sezona velike gustoće kompeticije u utakmicama, momčad već ima količinu ciklusa za stjecanje automatizacije igre, tako da je već automatizirana u vlastitom modelu igre.



2. AUTOROVE IMPRESIJE I KOMENTAR

Obuka/trening, učenje, razmjena informacija je ključni faktor za razvoj svih sportaša pa tako i nogometaša. Pripremamo igrače zapravo kako primijeniti vještinu koju su naučili. Neće uspjeti odmah, pokušajte ponovo, budite dosljedni u svojoj trenažnoj tehnologiji dok oni to ne učine na zadovoljavajući način. Kao treneri, mi stalno tražimo poboljšanje tehničkih aspekata svakog igrača pojedinačno. Igra je samo završni test da nam pokaže koliko smo spremni i koliko moramo raditi na poboljšanju i usavršavanju. Zabavan i izazovan trening može motivirati igrače da podnesu i teže opterećenje, tako da se mogu natjecati sa autoritetom usvojene vještine a bez straha od fizičke inferiornosti .

Važan test za razvoj nogometne vještine igrača je koliko on / ona znanja/vještine "nosi sa sobom" kada odlazi igrati u neku drugu momčad. Drugim riječima, da li kao igrači rastu, sazrijevaju pri promjeni kvalitativnih razina natjecanja i momčadi i ostaje pitanje:

Koliko ono što su naučili u prošlosti je korisno za njih u budućnosti?

Najbolji način za poboljšanje vještine nogometaša ili tehničkih sposobnosti nogometaša je kroz stalna ponavljanja visokog intenziteta kontakata s loptom. Utakmice pružaju vrlo ograničene tehničke prednosti, jer igrači imaju manji broj kontakata sa loptom. Kada imate 22 igrača koji dijele jednu loptu, svaki igrač dobiva u prosjeku 20-40 dodira sa loptom po utakmici. U stvari, ovisno o položaja na terenu i vremena provedenog u igri. Neki igrači imaju samo 10-20 kontakata sa loptom po utakmici. To ne bi trebalo biti naša filozofija treniranja razvoja nogometne vještine nogometaša.

U dobro strukturiranoj praksi koja je usmjerena prema razvoju tehničkih sposobnosti nogometaša, igrači će obično dotaknuti loptu na stotine puta u jednom treningu. Držeći omjer igrač-lopta (od 1: 1 do 4: 1) i pomoću SSG – igara u malom prostoru, svaki igrač bi lako mogao ostvariti 200-400 dodira sa loptom, a često i više tijekom treninga od 90 minuta. Uloga trenera je pružiti igračima okruženje u kojem oni mogu dobiti izazove, mogućnost učenja i usavršavanja, tako da mogu izraziti svoj potencijal koji se krije u nadarenosti ili talentu. Očito je da trening pruža puno bolji ambijent za razvoj tehničkih potencijala i nogometne vještine od utakmice. Utakmica je tu da usvojenu vještinu primijenimo na pravom mjestu u pravo vrijeme i da pokažemo svoj natjecateljski potencijal.

U smislu taktike, dobro kreiran trening, pod vodstvom obrazovanog trenera, nudi potencijal za učenje kako riješiti nogometne taktičke probleme kroz povećani broj ponavljanja pokušaja rješenja nogometnih problema. Takav trening pruža više prostora za trenerove korekcije i pruža bolju povratnu informaciju o razumijevanju igre aktera koji rješavaju nogometne probleme a to su igrači. Uporaba SSG-igara u malom prostoru dodatno povećava mogućnosti učenja kako riješiti nogometni problem. Veliki treneri razumijevaju taktičku stranu nogometne igre, ali je najvažnije znati kako to objasniti i prenijeti to znanje na igrače.

Kvalitetan trening će biti učinkovitiji za podučavanje taktičkih principa od utakmice. Igre poboljšavaju momčadsku koheziju i unapređuju igračima funkcionalne uloge. No, budući da su kohezija i funkcionalne uloge u velikoj mjeri timski specifične, dugoročne koristi od SSG-igara u malom prostoru u odnosu na utakmicu su ograničene. Također, kada su igrači taktički inteligentni, kohezija i uloge se lako nauče i onda su i kompleksnije igre lako provedive u trenažnom procesu.

U zaključku vjerujemo da je SSG-Igre u malom prostoru-trening pogodan medij za dugoročni razvoj tehničkih i taktičkih vještina, osobito SSG trening koji ima tendenciju da se razvije "komparativne" prednosti, kao što su momčadska kohezija tehničko taktička znanja i vještine i specifični nogometni fitness. Utakmice su krajnji test za igrače da isprobaju i potvrde svoje vještine i ideje u igri i kompleksnosti natjecanja. Doista se nadam kao trener da će igrači steći puno bolje razumijevanje o važnosti treninga i utjecaj koji trening kroz SSG-Igre u malom prostoru ima na razvoj i kvalitetu nogometaša. Trening i utakmica idu ruku pod ruku ... sve tehničke, taktičke, fizičke i psihosocijalne sposobnosti i vještine su izuzetan temelj za jednu sjajnu natjecateljsku veličinu. A NATJECATELJSKA VELIČINA NAS ČINI IGRAČIMA !!!



6 VAŽNIH SMJERNICA U ŽIVOTU:

1. Kada si usamljen,
pazi na svoje

MISLI

2. Kada si sa
prijateljima, pazi na
svoj

JEZIK

3. Kada si ljut,
pazi na svoj

TEMPERAMENT

4. Kada si u grupi,
pazi na svoje

PONAŠANJE

5. Kada si u nevolji,
pazi na svoje

EMOCIJE

6. Kada te Bog
počne blagosiljati,
pazi na svoj

EGO



