



**TESTIRANJA MLADIH NOGOMETAŠA U HNK RIJEKA U
RAZDOBLJU OD 2012 do 2016 godine.**

Uzrastne kategorije U12- U15

Vanja Gregorović

Uvod :

Početak sezone 2012/13 dobio sam prigodu sudjelovati u procesu obuke mladih nogometaša u prvoligaškom nogometnom klubu HNK Rijeka.

Prije samog početka rada zbog što boljeg programiranja trenažnog procesa i što boljeg selektivnog procesa bilo je nužno osmisliti sustav koji će pored stručnih mišljenja kod promatranja igrača imati i svoj broj, a koji će podignuti razinu motivacije za radom na najveću moguću vrijednost.

Veliki broj mladih nogometaša koji je u četiri godine u pojedinim dijelovima omladinskog pogona iznosio između 40-60 igrača po generaciji bio je generator testova za brzinu, koordinaciju, izdržljivost... Ukupan broj igrača u omladinskom pogonu znao je prelaziti brojku 400 do premještaja u sadašnji dom riječkog prvoligaša na Rujevici. Rad se odvijao na samo dva igrališta(!) pa čak i kada smo prešli u kamp HNK Rijeka. U takvim uvjetima proces selekcije bio je iznimno važan kao i disciplina, odgovornost i suradnja trenera unutar omladinskog pogona.

Organizacija unutar Škole nogometa bila na zavidnoj razini i jedino je i tako mogla funkcionirati. Za bolji rad je bilo je potrebno više prostora i trenera...

Na narednim stranicama je prikaz testova izvrsnih uporabnih karakteristika koje smo koristili kako bi pratili napredak pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nogometaša i na neki način je pomoć svim trenerima koji počinju sa radom u klubovima, a potrebna im je informacija o igračima koji će već za koji dan istrčati na igralište. Suzdržao sam se od objašnjavanja, definicija iz knjiga, definicija iz područja statistike smatrajući da tko želi više znanja uvijek takve stvari može potražiti u knjižnici.

Test broj 1 : FLEKSIBILNOST - DUBOKI PRETKLON



Testom broj 1 kontroliramo fleksibilnost mišića zadnje lože buta i pokretljivost leđnog stupa.

Opis testa:

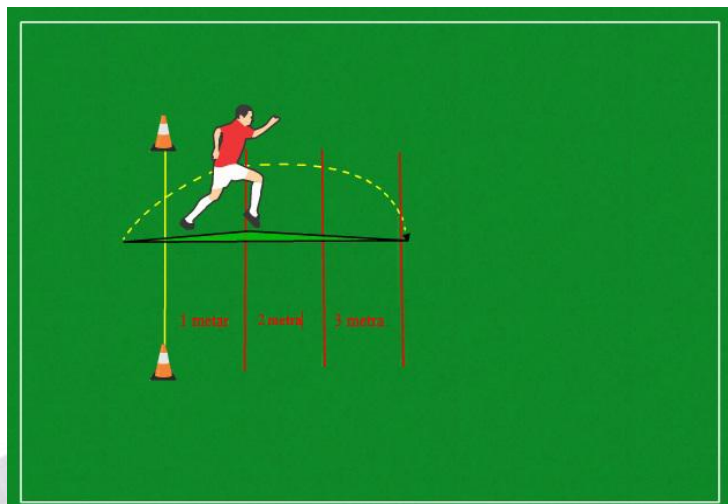
Na čelu klupe (npr. U svlačionici visine 30-40 cm), pričvrsti se ravnalo(ili metar) duljine od 50 cm. Obilježen je od + 25 do – 25 (iznad visine klupe), a 0 se nalazi na razini klupe. Igrač se popne na klupu bez obuće i stane tako da vrhovima prstiju dodiruje ravnalo. Zatim prelazi bez savijanja u zglobu koljena u duboki pretklon i trudi se da zadrži najniži dohvat prstima obje ruke u vremenu od dvije sekunde. Test se izvodi jednom.

Alternativa : Igrač sjedne uza zid (prislonjen leđima na zid) te razmakne noge . Iz tog položaja ispruži ruke do podloge ne pomičući tijelo. Označi se mjesto dodira prstiju ruku na podlogu. Zatim se igrač sagne duboko u pretklon i ispruži ruke maksimalno prema naprijed. Razmak između mjesta dodira na podlogu i maksimalnog dosega se bilježi kao rezultat.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
n	34			
a.s	-0,7			
s.d	7,8			

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N			35	34
a.s			60	62
s.d			9,2	9,3

Test broj 2 : SKOK U DALJ IZ MJESTA



Testom mjerimo eksplozivnu snagu opružaca nogu i trupa koja je bitna za skočnost, promjenu ritma i pravca kretanja.

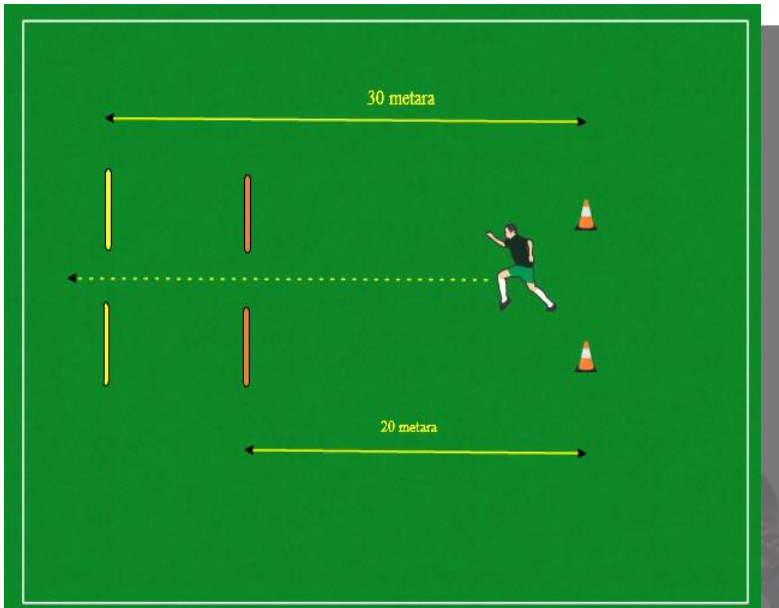
Opis testa:

Igrač vrhovima prstiju dodiruje crtu od koje se skače u dalj. Sunožnim skokom igrači se trude postići što duži doskok. Mjeri se otisak pete ili bilo kojeg dijela tijela koji dotakne podlogu što bliže početnoj crti. Igrači imaju tri pokušaja, a bilježi se najduži.

Za test je potreban metar.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N	36	35	34	34
a.s	173	182	207,6	211
s.d	14,63	20,7	20	17,2

Test broj 4 : BRZINA NA 20 METARA



Testom od 20 metara se mjeri refleks, eksplozivna snaga, koordinacija i tehnika trčanja.

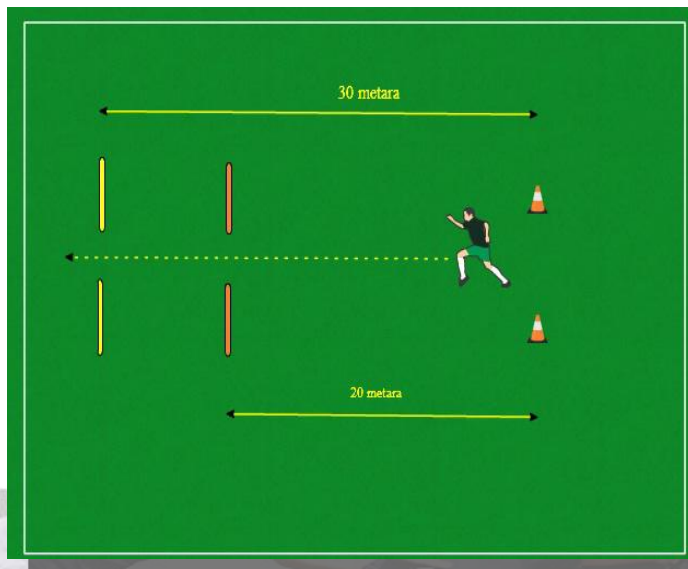
Opis testa:

Postave se dvije zastavice na udaljenosti od 20 metara od crte. Igrač zauzme stav za visoki start sa crte, a trener stoji paralelno sa dvije zastavice - ciljne ravnine . Igrač kreće sam – bez znaka.

Igrač izvodi sprint od 20 metara tri puta, a kao rezultat mu se upisuje aritmetička sredina ta tri pokušaja.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N	35	34	30	34
a.s	3,6	3,63	3,73	3,3
s.d	0,2	0,19	0,21	0,3

Test broj 5 : BRZINA NA 30 METARA



Testom od 30 metara se mjeri brzinu, koordinacija i tehnika trčanja.

Opis testa:

Postave se dvije zastavice na udaljenosti od 30 metara od crte. Igrač zauzme stav za visoki start sa crte(bez skipa i poskakivanja), a trener stoji paralelno sa dvije zastavice - ciljne ravnine -.

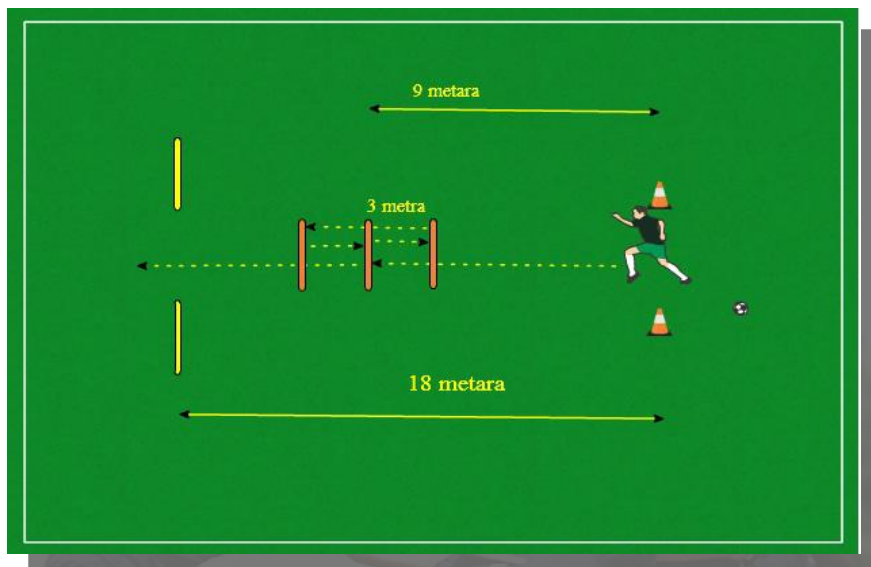
Igrač sva tri pokušaja kreće sam – bez znaka trenera.

Za rezultat se uzima prosjek sva tri pokušaja.



Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N	34	35	34	34
a.s	5,2	5,1	5,1	4,6
s.d	0,27	0,28	0,32	0,3

Test broj 3 : AGILNOST 93639 - kombinirani



Testom 9-3-6-3-9 uspoređujemo sposobnosti promjene pravca. Test izvodimo triput.

Prvi I drugi put sa okretom za 180 stupnjeva I treći put bez okreta napreijed – nazad.

Ispitanik mora jednom (desnom I lijevom)nogom preći crtu I napraviti okret za 180 stupnjeva.

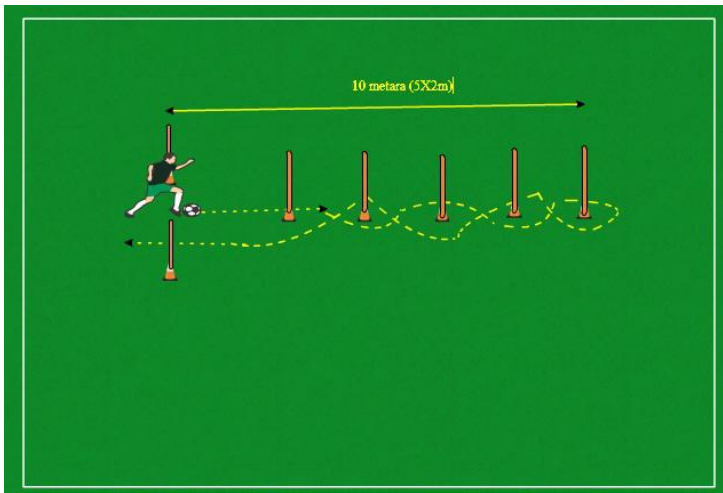
Testom utvrđujemo agilnost ispitanika.

Za test su potrebni 3 čunja i dvije zastavice (stalka),metar i štoperica.



Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N	35			
a.s	9			
s.d	0,4			

Test broj 7 : SLALOM NA 20M BEZ LOPTE – slalom 1



Trčanjem kroz postavljene zastavice provjeravamo koordinaciju pokreta i brzinu igrača .

Opis testa :

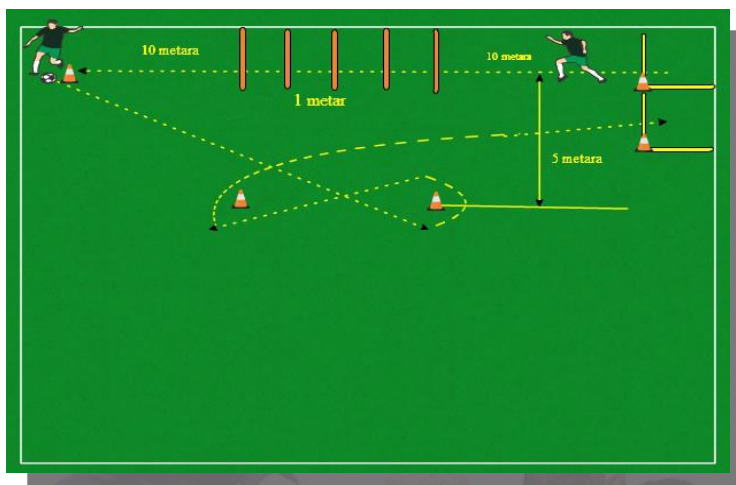
Na početnu crtu se postave u razmaku od dva metra dvije zastavice (stalci) koje označavaju start i završetak testa. Nakon toga postavljamo pet zastavica (stalci) na udaljenosti od 2 metra. Početak mjerenja i uključivanja štoperice je vidljiv pokret igrača.Trener stane u ravni sa zastavicama.

Igrač ima jedan pokušaj.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N				
a.s				
s.d				



Test broj 8 : PRILAGOĐEN ALLENOV BEZ LOPTE – slalom 2



Test mjeri brzinu kretanja , koordinacije...

Za test je potrebno 5 stalaka (zastavice). Mjerenje se uključuje u trenutku kretanja igrača.

Na udaljenosti od 10m postavi se 5 stalaka (zastavice)koji stoje na međusobnoj udaljenosti od jednog metra. Nakon 5.stalka na udaljenosti od 10 metara postavi se čunj.

Od istog tog 5. Stalka okomito nalazi se na udaljenosti od 5 metara, drugi čunj .

Igrač sa loptom kreće u slalom kroz stalke (zastavice) nakon 24 metara ide „kroz vrata“ između dva čunja koji su na 4 metra udaljenosti, te radi osmicu i prolazi kroz cilj.

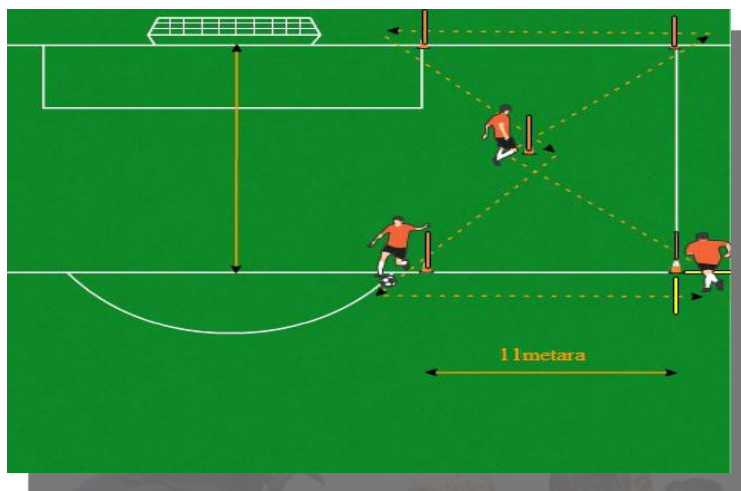
Cilj i start su 2 metra široki.

Igrač izvodi test jednom.



Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N				
a.s				
s.d				

Test broj 9 : ZIG –ZAG BEZ LOPTE – slalom 3



Test mjeri brzinu kretanja , koordinacije...

Za test je potrebno 6 stalaka (zastavica ili većih čunjeva). Mjerenje se uključuje u trenutku kretanja igrača.

Na spojevima sa gol crtom postavse se stalci(zastavice)koji stoje na udaljenosti od 5metara do 16metara. Druga dva stalka postavljaju se paralelno na 16 metara i 5. stalak se postavlja na sredini.

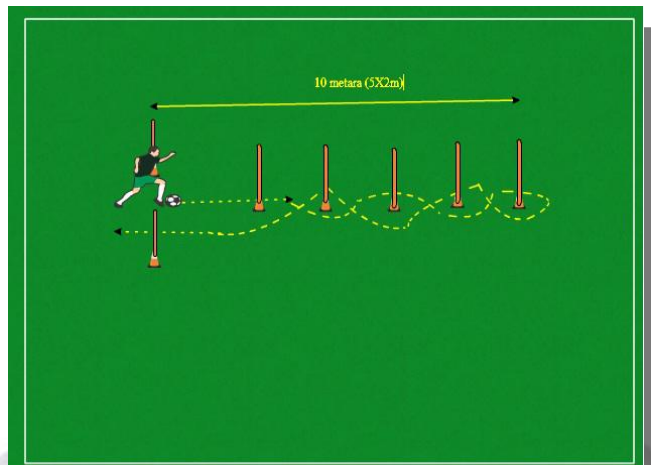
Cilj i start su 2 metra široki.

Igrač izvodi test jednom.



Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N				
a.s				
s.d				

Test broj 6 : SLALOM NA 20M (SA POVRATKOM) SA LOPTOM



Trčanjem kroz postavljene zastavice provjeravamo koordinaciju pokreta i brzinu igrača te njegovu kontrolu lopte .

Opis testa :

Na početnu crtu se postave u razmaku od tri metra dvije zastavice (stalci) koje označavaju start i završetak testa. Nakon toga postavljamo pet zastavica (stalci) na udaljenosti od 2 metra. Početak mjerenja i uključivanja štoperice je dodir igrača sa loptom koji mora biti napravljen iza početne crte.

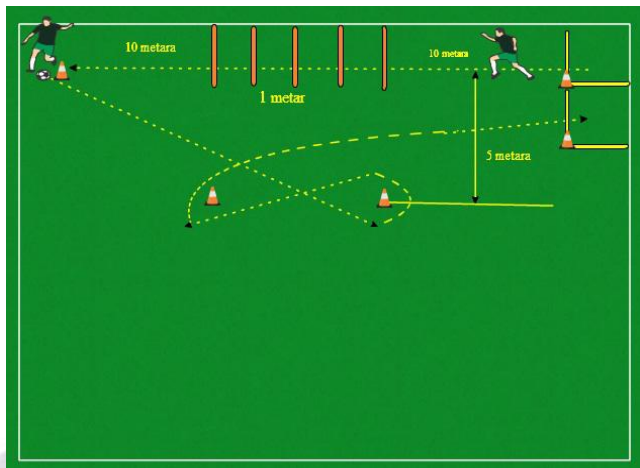
VAŽNO : za promašaj vrata dodaje se dvije sekunde !

Igrač ima tri pokušaja , a bilježi se najbolji rezultat.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N				
a.s				
s.d				



Test broj 7 : PRILAGOĐEN ALLENOV TEST SA LOPTOM



Test mjeri brzinu kretanja igrača sa loptom, kontrolu lopte, koordinacije...Za test je potrebno 5 stalaka (zastavica). Mjerenje se uključuje u trenutku dodira igrača sa loptom.

Na udaljenosti od 10m postavi se 5 staka (zastavice)koji stoje na međusobnoj udaljenosti od jednog metra. Nakon 5.stalka na udaljenosti od 10 metara postavi se čunj.Od istog tog 5. Stalka okomito nalazi se na udaljenosti od 5 metara, drugi čunj .Igrač sa loptom kreće u slalom kroz stalke (zastavice) nakon 24 metara ide „kroz vrata“ između dva čunja koji su na 4 metra udaljenosti, te radi osmicu i prolazi kroz cilj.Cilj i start su 2 metra široki.

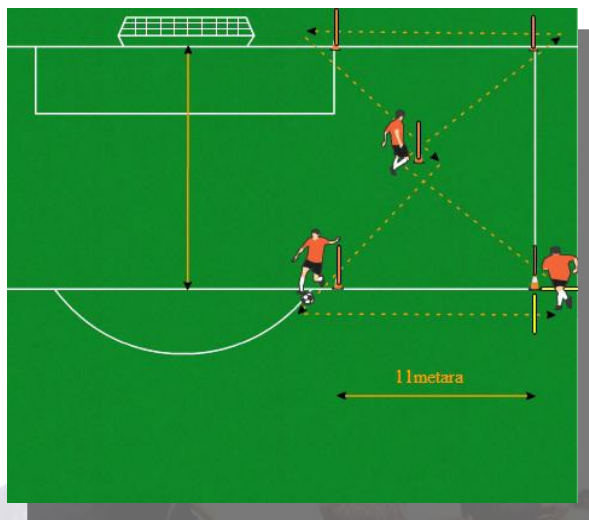
VAŽNO: za promašaj vrata dodaje se dvije sekunde !

Igrač izvodi test 3 puta , a bilježi se najbolji rezultat.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N				
a.s				
s.d				



Test broj 8 : ZIG ZAG SLALOM SA LOPTOM – slalom 3



Test mjeri brzinu kretanja sa loptom, koordinacije...

Za test je potrebno 6 stalaka (zastavica ili većih čunjeva). Mjerenje se uključuje u trenutku dodira ispitanika sa loptom .Trenner stoji u ravnini ciljnih zastavica.

Na spojevima sa gol crtom postavse stalci(zastavice)koji stoje na udaljenosti od 5metara do 16metara. Druga dva stalca postavljaju se paralelno na 16 metara i 5. stalak se postavlja na sredini.

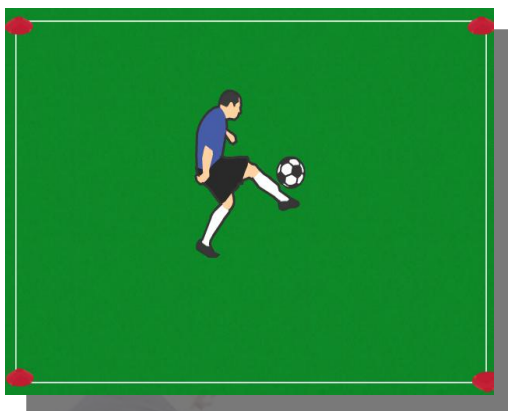
Cilj i start su 2 metra široki.

Igrač izvodi test tri puta.



Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N				
a.s				
s.d				

Test broj 11 : TEHNICIRANJE NOGOM



Ovim testom utvrđujemo kinestetički osjećaj za loptu desnom nogom, lijevom nogom I naizmjenično obim nogama.

Igrač se sa loptom nalazi unutar kvadrata od 5x5 metara dok su ostali igrači raspoređeni izvan tog prostora te promatraju izvođača (nije obavezno) . Igrač ne smije dozvoliti lopti da padne na pod, a smije je kontrolirati samo desnim stopalom. Tehniciranje se izvodi stopalom , njegovim unutarnjim , vanjskim i punim dijelom – ne glavom, ne butinom .

Ako igrač stajnom nogom izađe iz označenog prostora, upisuje se broj dotadašnjih dodira. Lopta može izaći van u tzv. zračnom prostoru.

Ako igrač igra(dodirne loptu) butinom ili nekim drugim dijelom tijela, upisuje se broj dotadašnjih dodira.

Ako igrač napravi 100 dodira , završio je test. Ispitanik ima najviše tri pokušaja.

VAŽNO: ne prekidati test na npr. 65 dodira, ispitanik neka UVIJEK odradi test do kraja tj.dok mu lopta ne padne, dok je ne dodirne drugim dijelom tijela ili dok ne dođe do 100 dodira sa loptom.

Bilježe se najbolji rezultat desnom nogom, lijevom nogom i desnom I ljevom naizmjenično po jedan dodir.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N	35	34	35	33
a.s	30	32	38	38
s.d	26	26	16	16

Test broj 23 : POPULARNOST UNUTAR GRUPE



Sociometrijskim upitnikom dobivamo odnose unutar grupe igrača, njihove odnose i stavove.

Opis :Pismeni sociometrijski upitnik organiziramo u pressu ili svlačionici. Potrebno je deset olovki i optimalan broj testova.

Rezultat svakog pitanja upisujemo u postojeću kolonu. Imamo četiri broja, a zbroj upisujemo kao rezultat testa.

U testu imamo najmanje dva pozitivna i dva negativna pitanja sa četiri odgovora.

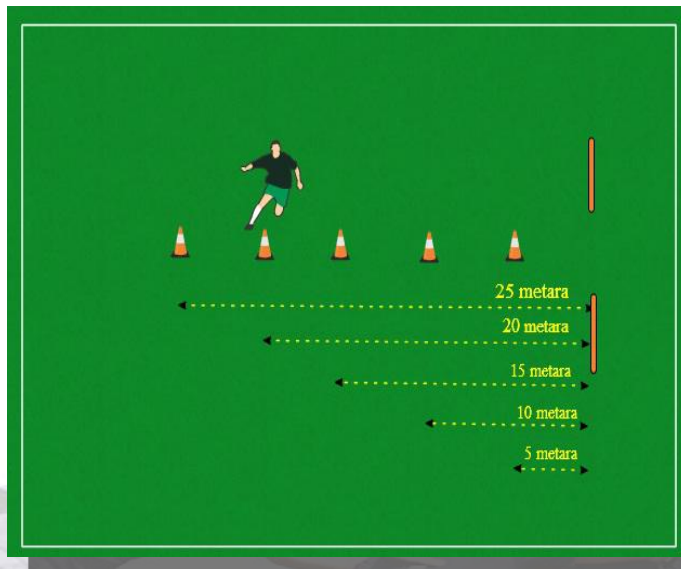
Igrač koji je prvi naveden dobiva +4 boda.

Slijedeći +3 i itd...



Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15
N				
a.s				
s.d				

Test broj 24 : TEST 150m X 3



Testom od 180x3 sa pauzom za U13 I starije od 60 sekundi mjerimo anaerobnu izdržljivost.

Opis testa:

Postavi se pet čunjeva na udaljenosti 5, 10, 15, 20 i 25 metara. Ispitanik kreće i na zamišljenoj liniji vrši okret za 180 stupnjeva proizvoljno. Ispitanik pretrči 150 metara odmori se 60 sekundi i kreće drugi puta, a nakon druge pauze od 60 sekundi i treći put. Igrač sva tri pokušaja kreće sam – bez znaka trenera. Za rezultat se uzima zbroj sva tri pokušaja.

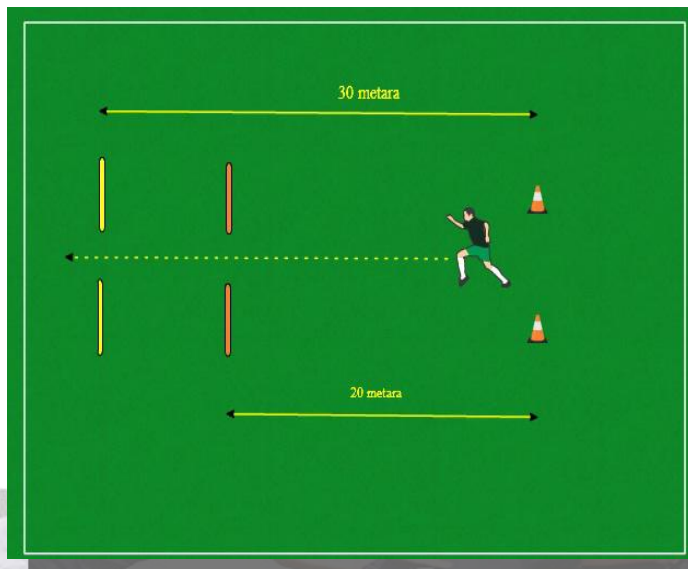
ALTERNATIVNO : TEST 300 yardi !

Na ravnoj površini označimo dvije crte na udaljenosti od 22,86 m . Ispitanik kreće sam u maksimalnoj brzini . 12 puta mora proći određenu daljinu. Noga mu mora taknuti crtu.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15



Test broj 25 : BEEP TEST



Beep testom mjerimo aerobnu izdržljivost ispitanika.

Opis testa:

Postavi se dva čunja na udaljenosti 20 .Ispitanik kreće na znak trenera koji ima beep test na mobitelu ili mp3 uređaju sa slušalicama ili zvučnikom.Proizvoljno i ovisno o treneru. I

Kada igrač treći put na znak trenera ne uspije preći crtu razmaka od 20 metara upisuje mu se rezultat.

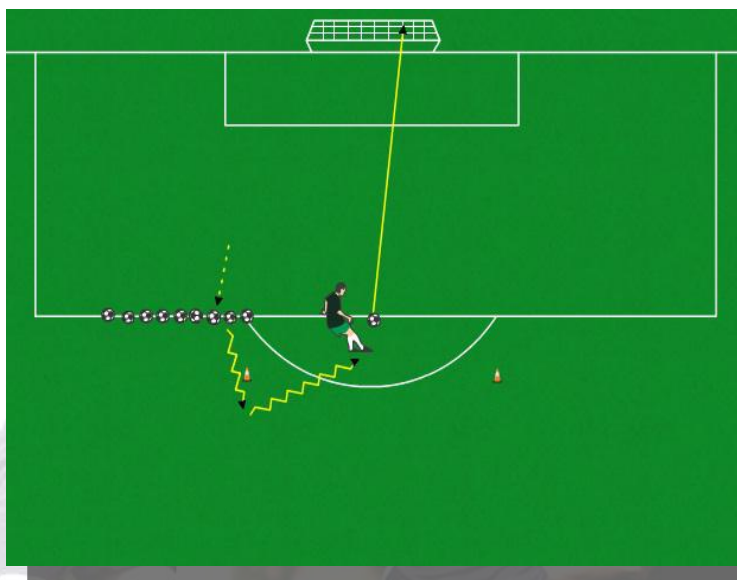
Upisuje se nivo (level) i broj trčanja na tom nivou (levelu).

Za rezultat se uzima procijenu vrijednosti maksimalnog primitka kisika koju uzmemo iz priručnika.

Za usporedbu sva četiri pionirska uzrasta uzima se isti beep test.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15

Test broj 13 : GAĐANJE GOLA



Testom gađanje gola provjeravamo preciznost ispitanika . Postoje razne varijante ovog testa sa obzirom na tehniku udarca(koja je u testu vrlo bitna). U testu ispitanik sam bira tehniku udarca. Ima dvanaest pokušaja sa lijevom nogom i dvanaest pokušaja sa desnom nogom.

Pored kaznenog prostora, potrebno je nekoliko lopti I označeni gol sa 12 polja ili vrpce pomoću kojih bi se označila polja.

Pogodak u četiri donja polja vrijedi jedan bod, srednja dva polja dva boda I gornja polja tri boda.

U rezultate testova se upisuju redom broj pogodaka desnom nogom, broj pogodaka gola lijevom nogom i u treći stupac zbroj pogodaka lijeve i desne noge.

Uzrast	U-12	U-13	U-14	U-15

SUSTAV RANGIRANJA ISPITANIKA U ŠKOLI NOGOMETA HNK RIJEKA

Kako bi što lakše i pratili napredak igrača i vrednovali pojedine trenažne operatore morali smo osmisliti sustav kroz koji bi kontrolirali cijelokupan process u funkciji što boljeg napredovanja mladih nogometaša.

Kontrolom određenih sposobnosti i sustavnim praćenjem rezultata možemo vršiti i korekcije unutar samog pliranja i programiranja trenažnog procesa .

Konkretno, sustav bodovanja sastoji se od testova motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, izvedenih rezultata iz rezultata testova, statističkih podataka igrača koja su vezana za utakmice i njihov učinak, sociometrijskog upitnika i procjene trenera. Rezultati testova unose se u excel tablice te se dobije opća slika prikaz igrača sa uvidom u njegove potencijale.

IZVEDENI REZULTATI IZ REZULTATA TESTOVA :

Kod testa preciznosti treći rezultat prikazan je kao zbroj lijeve i desne noge.

Kod testova prolaska kroz zastavice sa loptom i bez lopte izračunali bi njihovu razliku i to prikazali kao rezultat funkcionalne tehnike.



Prikaz praćenja opterećenja na jednom od treninga...

HNK RIJEKA ŠKOLA NOGOMETA 2013/14 – TESTIRANJA PIONIRSKIH SELEKCIJA

STATISTIČKI PODACI IGRAČA

Kod statističkih podataka igrača uzima se u obzir minutaža, broj odrađenih treninga, sustav bodovanja učinka na utakmicama.

SOCIOMETRIJSKI UPITNIK

Imamo interni sociometrijski upitnik sa desetak pitanja. Unutar kojih se nalaze dva pozitivna i dva negativna pitanja na osnovu kojih određujemo bodovanja i odnose unutar grupa.

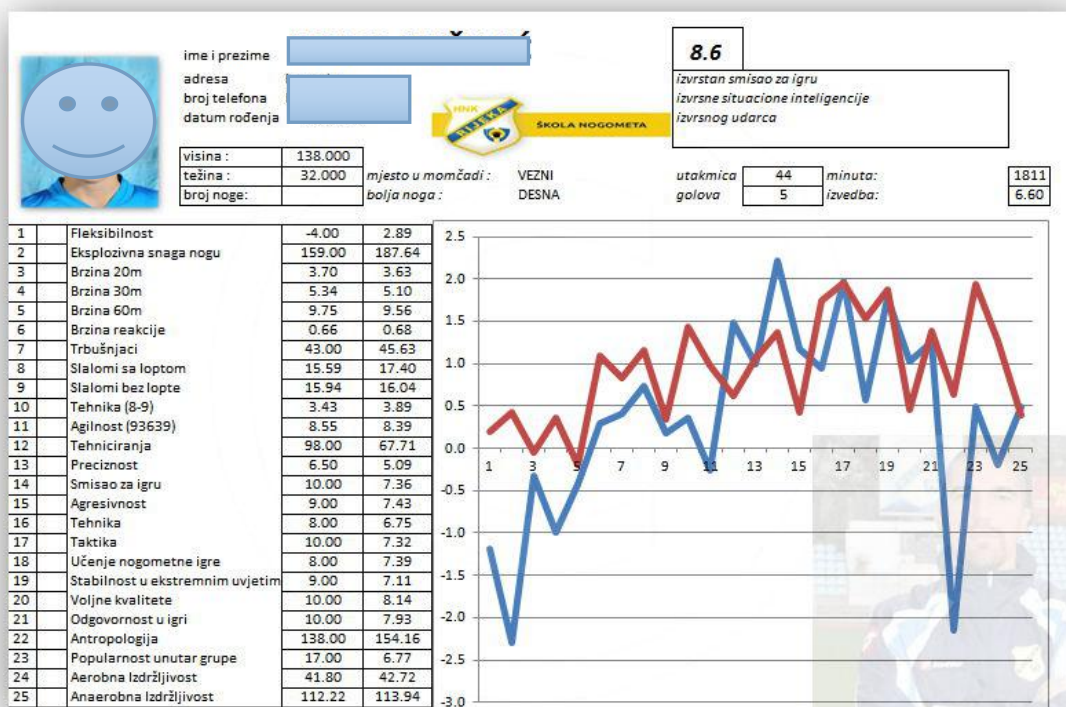
PROCJENE TRENERA

U obzir se uzimaju mišljenja tri trenera od kojih se najviše vrednuje trener određenog uzrasta(X2), voditelja selekcija i trećeg trenera koji je prisutan prigodom trenažnog procesa određenog uzrasta.

Statistika igrača		MINUTA	UTAKMICA	CIJELIH	>90 minuta	GOLOVA	ASISTENCIJA	ŽUTI	CRVENI	IZVEDBA	PROSEK U IGR
1		2564	50	32	1	30	6	0	0	7.6	85
2		2309	44	28	1	0	0	0	0	7.2	87
3		2032	47	17	6	9	0	0	0	6.7	72
4		1937	46	12	6	12	3	0	0	7.2	70
5		1884	45	10	4	22	4	0	0	6.8	70
6		1883	47	11	8	26	1	0	0	7.0	67
7		1868	48	14	14	4	1	0	0	6.8	65
8		1811	44	13	9	5	2	0	0	6.6	69
9		1648	41	9	6	32	1	0	0	7.0	67
10		1603	47	7	17	37	2	0	0	6.4	57
11		1492	37	12	9	0	0	0	0	7.0	67
12		1465	42	8	11	0	1	0	0	6.9	58
13		1429	35	13	11	0	0	0	0	6.2	68
14		1390	28	16	1	1	0	0	0	6.4	83
15		1269	44	6	25	17	0	0	0	6.1	48
16		1207	38	4	15	15	4	0	0	6.7	53
17		1094	33	3	7	0	0	0	0	7.1	55
18		1006	28	3	5	0	0	0	0	6.8	60
19		934	27	4	10	8	0	0	0	6.3	58
20		925	24	5	4	5	3	0	0	6.8	64
21		910	32	4	19	4	0	0	0	6.4	47
22		781	22	4	7	1	0	0	0	6.3	59
23		664	19	4	7	1	0	0	0	6.0	58
24		599	15	4	3	1	0	0	0	5.2	67
25		523	13	3	2	0	0	0	0	5.7	67
26		506	16	2	8	0	0	0	0	6.5	53
27		405	10	2	1	0	0	0	0	6.0	68
28		350	7	3	0	1	0	0	0	5.5	83
	prezime i ime										

SRI je zamišljen kao motivacijski za ispitanike i trenere .

HNK RIJEKA ŠKOLA NOGOMETA 2013/14 – TESTIRANJA PIONIRSKIH SELEKCIJA



Prikaz jedne od stranica osobnog kartona igrača u kojem se nalaze rezultati različitih testova.

OPSERVACIJSKE INFORMACIJE O IGRAČU IZ IGRE				
Mjesto u momčadi:	Optimalno:	centralni napadač	Pričuvno:	desni napadač
PRIMJENJENA BRZINA	izvršna(3)	dobra(2)	slaba(1)	3
PRIMJENJENA OKRETNOST	izvršna(3)	dobra(2)	slaba(1)	2
PRIMJENJENA SNAGA	izvršna(3)	dobra(2)	slaba(1)	3
PRIMJENJENA IZDRŽLJIVOST	izvršna(3)	dobra(2)	slaba(1)	2
INDIVIDUALNA IGRA (Ocjene jedan do tri na kraju opisa)				
SKOK IGRA GLAVOM u FO : visok i pravovremen(3),dobar,ali nepravovremen (2),česti prekršaji i nepravovremen(1)				2
SKOK IGRA GLAVOM u FN:visok, pravovremen i efikasan(3),dobar,ali nepravovremen(2), prosječan i neučinkovit(1)				3
Driblinzi i fintiranja : lijevi desni			izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)	2
Primanja lopte: učinkovita ili neučinkovita			izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)	2
Oduzimanje lopte: sudjeluje - ne sudjeluje, učinkovito - neučinkovito			izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)	3
Vođenje lopte: ispravno - neispravno			izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)	2
Duel igra: agresivan, plašljiv			izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)	3
Udarci na gol: primjenjuje, ne primjenjuje učinkovito			izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)	2
GRUPNA IGRA (ocjene jedan do tri)				
Otkrivanje	pravovremeno - kasno	izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)		2
Pokrivanje	primjenjuje - ne primjenjuje	izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)		2
Pregled igre	izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)			2
Osjećaj za igru:	izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)			2
Osjećaj za prostor:	izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)			2
Osjećaj za suradnju:	izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)			2
Smisao složene kombinacije:	izvrstan(3) - dobar(2) - loš(1)			2
KOGNITIVNI FAKTORI : (inteligencija, situaciona inteligencija,percepcija,motivacija,mišljenje,učenje,pažnja)				
visoko motiviran, rado uči, pažnja mu je izvršna.				

Prikaz jedne od stranica osobnog kartona igrača.



HNK RIJEKA ŠKOLA NOGOMETA 2013/14 – TESTIRANJA PIONIRSKIH SELEKCIJA

Prije samog kraja naveo bi neke odproblema I čestih pogrešaka prilikom mjerenja igrača koje su se u praksi često događale.

Preciznost u postavljanju testa.

Ozbiljnost u provođenju testa.

Ispitaniku se ne smije okrenuti leđa dok izvodi test.

Voditi računa I zabilježiti stanje ispitanika.

Potrebno je prilikom mjerenja brzine upotrijebiti štapove na cilju ukoliko se ne mjeri uz pomoć senzora.

Prije svih testiranja izmjeriti težini i visinu ispitanika I obaviti liječnički pregled.



Voditelj pionirskih selekcija :
GREGORVIĆ VANJA

29.siječanj 2014

Vanja Gregorović

Za sva dodatna pitanja :
v-gregori@windowslive.com