

## Kritički osvrt na knjigu „Tehnologija treninga – nauka i praksa“ autora Ekrema Čolakhodžića, Izeta Rađe i Harisa Alića

Alena Ćemalović

### UVOD

Knjiga „Tehnologija treninga – nauka i praksa“ autora dr. sc. Ekrema Čolakhodžića (vanredni profesor, Nastavnički fakultet, Univerzitet „Džemal Bijedić“ u Mostaru), dr. sc. Izeta Rađe (redovni profesor, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu) i dr. sc. Harisa Alića (vanredni profesor, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu) sveobuhvatni je prikaz znanja zasnovanog na naučnoj i stručnoj osnovi o tehnologiji treninga u nogometu. Autori su kroz sedam poglavlja prikazali antropološka obilježja, transformacione procese, osnovne aspekte trenažne tehnologije, oporavak te karakteristične povrede nogometaša. Na kraju knjige, autori su prikazali praktikum koji sadrži vježbe i igre za razvoj nogometne tehnike i različitih sposobnosti nogometaša. U ovom kritičkom radu osvrnut ćemo se na poglavlja koja su obrađena u knjizi, jasnoću obrade i njihovu praktičnu primjenjivost u radu.

### DISKUSIJA

U **poglavlju 1** autori su obradili nekoliko tema poput karakteristika savremenog nogometa, osvrćući se na modele igre ranije i sada, metode rada u načinu treninga, brzinu igre, energetske potrošnje te karakteristike nogometaša što se tiče igranja u odbrani i napadu. Prikazana je analiza aktivnosti tokom igre i modeli savremenih nogometaša. Autori su kroz grafikone i tabele ponudili podatke o trajanju različitih aktivnosti tokom utakmice, podjeli igrača na pozicije u igri na temelju taktičko-tehničkih zadaća, opterećenju golmana, te su se osvrnuli na rezultate istraživanja komparacije aritmetičkih sredina pozicija u igri u različitim uslovima. Prvo poglavlje nudi savremeni prikaz analize igre zasnovan na aktuelnim naučnim dostignućima, što već na početku čitateljima pruža osjećaj sigurnosti vezano za osnovnu tematiku knjige. Konkretnim primjerima aktuelnih istraživanja autori potkrepljuju svoje poglede na savremenu organizaciju nogometa.

U **poglavlju 2** ponuđene su informacije o antropološkim obilježjima sa detaljnim osvrtom na istraživanja koja su se bazirala na nogometaše. Provjerena istraživanja daju temelj za nove spoznaje i strategije rada, te su autori u najvećem poglavlju knjige iznijeli informacije ne samo o antropološkim obilježjima nogometaša, nego i specifičnim tehnikama i taktici nogometne igre. Poznajući važnost i opširnost ove tematike, autori su pružili rezultate brojnih istraživanja antropoloških karakteristika i sposobnosti. Svako antropološko obilježje zahtijeva detaljan pristup s naučne strane kako bi treneri i sportski radnici imali potpuno znanje o navedenoj temi prilikom kreiranja svojih programa rada. Stoga je za pohvalu način obrade ove teme.

**Poglavlje 3** pod nazivom „Transformacioni procesi u nogometu“ sadrži obradu pojma, zakonitosti i upravljanja transformacionim procesima, razvojne promjene kod djece i senzibilne periode u razvoju motoričkih sposobnosti. Kao podrška onome što su autori naveli u ovom poglavlju pružen je praktičan primjer istraživanja transformacionih procesa antropološkog statusa mladih nogometaša u Bosni i Hercegovini. Autori su prikazali i rezultate istraživanja senzibilnih perioda razvoja motoričkih sposobnosti svjetskih stručnjaka u polju kineziologije i sportske medicine što čitateljima pruža dobru osnovu za samostalno kreiranje plana i programa sportskog treninga.

Kao nastavak na rečeno u poglavlju 3, autori su se u **poglavlju 4** bazirali na aspekte trenažne tehnologije kod mlađih uzrasnih kategorija u nogometu. Sadržaj ovog poglavlja obrađuje teme od važnosti višestranog razvoja, procesa selekcije u nogometu, rada nogometnih škola, načina približavanja nogometa djeci, specifičnosti treniranja mlađih kategorija, do praktičnih savjeta trenerima mlađih uzrasnih kategorija. Autori su ponudili prijedlog rješenja problema, koji se reflektira u činjenici da veći broj trenera i dalje prakticira „rad napamet“ i prema vlastitom iskustvu treninga kreira plan i program rada s mlađim kategorijama.

Pogled na trenažnu tehnologiju kroz prizmu medicine u ovoj knjizi pruža **poglavlje 5**, u kojem se govori o oporavku nogometaša, ali i ostalih sportista. Svjesni činjenice da u vrhunskom sportu oporavak igra gotovo jednako važnu ulogu kao i trening, autori su posvetili posebno poglavlje metodama i sredstvima za oporavak vrhunskih nogometaša. U poglavlju su kroz tabele ponuđene naučne činjenice o dnevnim dozama energetske potreba vrhunskih nogometaša i usporedba s energetske potrebama ostalih sportista koje slijede primjeri prehrane i hidratacije nogometaša na dan utakmice. Autori su ovdje pružili informacije o farmakološkim sredstvima oporavka. S obzirom na zastupljenost suplemenata u vrhunskom sportu, pa čak i u poluprofesionalnom sportu i u mlađim kategorijama, autori kroz sadržaj naglašavaju potrebu za istraživanjima o utjecaju suplemenata na izvedbe vrhunskih nogometaša, što nije bio predmet sadržaja ovog udžbenika. Autori su se osvrnuli i na psihološka sredstva oporavka, koja su od velikog značaja za izvedbu nogometaša. Radi cjelovitog pogleda na temu ovog poglavlja, potrebno je prezentirati i praktične primjere određenih iskustava profesionalnih nogometaša nakon korištenja psiholoških metoda i sredstava pripreme za treninge i utakmice i u skladu s tim, na osnovu konkretnih primjera i rezultata istraživanja, donijeti adekvatne zaključke vezane za ovu tematiku.

**Poglavlje 6** autori su ostavili za analizu karakterističnih povreda u nogometu te načine njihove

prevencije i na taj način zaokružili medicinski aspekt tehnologije treninga nogometa u ovoj knjizi. Prikazujući zaključke istraživanja eminentnih svjetskih stručnjaka o najčešćem mehanizmu i vrsti povreda u nogometu, te o karakterističnim povredama u nogometu, s posebnim akcentom na zglobni sistem, autori su pokušali na jednom mjestu predočiti sve potrebne informacije vezane za specifikum poremećaja u strukturi i funkcionalnosti određenog dijela tijela kod nogometaša. Kroz analizu sadržaja ovog poglavlja, evidentno je da autori žele ukazati na činjenicu da vrhunski treneri moraju poznavati mehanizme nastanka povreda, vrste povreda kod nogometaša i načine njihove prevencije.

Iz trenerske perspektive, knjiga „Tehnologija treninga – nauka i praksa“ je odličan alat za kreiranje ne samo

pojedinačnog treninga i godišnjeg plana, nego cjeloživotnog sportskog razvoja individue. Istinski razumijevajući i koristeći pružene informacije koje su rezultat naučnih i stručnih istraživanja, mi treneri imamo neprocjenjivo sredstvo za rad sa svim uzrastima. Iako je knjiga usmjerena na nogomet, svako poglavlje nudi sadržaj koji je od velike pomoći svakom treneru koji se ovim poslom želi ozbiljno baviti. Ipak, u ovoj knjizi nisu pruženi praktični primjeri o utjecaju farmakoloških i psiholoških sredstava na izvedbu u profesionalnom sportu, što bi trenerima i sportskim radnicima dalo tačne i precizne informacije vezane za ovu tematiku s kojom se svakodnevno susreću u svom radu. Pretpostavka je da su autori detaljniju obradu ove tematike ostavili za neka buduća izdanja.