

SAVJETI ZA TRENERE-EDUKATORE

Što je daltonizam?

Boju vidimo kroz tri vrste čunjića u očima, koji opažaju crveno, zeleno ili plavo svjetlo. U slučaju daltonizma jedan od ta tri tipa ne funkcioniра normalno. Većina vrsta daltonizma obuhvaća nedostatke crvenih i zelenih čunjića, što znači da mnoge kombinacije boja mogu djelovati zbumnjujuće.

Utjecaj daltonizma na igrače

Najveće poteškoće za igrače daltoniste su sljedeće:

Na treningu

- Razlikovanje boja markera
- Razlikovanje opreme od terena/ druge opreme poput:
 - Lopti
 - Čunjeva
 - Oznaka taktičkih linija
 - Korner zastavica
- Taktički trening – razlikovanje boja timova na magnetnim pločama
- Trening u učionici
 - Razlikovanje između boja olovaka na pločama, npr. između crvene i zelene ili crvene i crne
 - Razlikovanje grafičkih informacija, npr. praćenje određenog igrača u ponovljenim snimkama na TV-u

Na utakmici

- Razlikovanje između boja kompleta:
 - igrača u polju
 - igrača u polju i vratara
 - igrača u polju i sudaca/delegata
 - boje dresova igrača koje „nestaju“ u odnosu na boju terena
- praćenje lopte u odnosu na teren/ tribine
- praćenje utakmice u odnosu na vrste rasvjete, npr. kretanje iz sjene na Sunčevu svjetlost, reflektori

Daltonizam (poremećaj vida boja) jedno je od najčešćih nasljednih stanja. Od njega pati:

više od
300

milijuna ljudi u svijetu

1 od 12

1 od 200



Statistički, po jedan igrač u svakoj muškoj ekipi



normalan vid boja



teški poremećaj vida crvene boje



normalan vid boja



teški poremećaj vida zelene boje



normalan vid boja



teški poremećaj vida crvene boje

Teme za trenere

- Prepoznavanje daltonista među igračima, budući da većina njih skriva svoje stanje, a mnogi ga nisu niti svjesni
- Odabir odgovarajuće opreme za igrače daltoniste

Kako prepoznati daltoniste među igračima

- Zamolite igrače da Vam kažu ako su daltonisti (iako mnogi od njih možda toga nisu svjesni)
- Pregledajte razlikovanje boja kod igrača
- Organizirajte aktivnosti s ciljem da prepoznete daltoniste po ponašanju. Upotrijebite boje markera koje mogu izazvati zabunu i pratite koji igrači
 - nepotrebno zaustave loptu prije dodavanja / nepotrebno zadržavaju loptu
 - neobjašnivo dodaju loptu protivniku (pokušajte voditi računa da igrači koji pate od daltonizma ne mogu „zapamtiti“ suigrače ako stalno mijenjate sastave ekipa)
- Organizirajte aktivnosti s „problematičnim“ bojama, npr. crvene oznake linija na travi, narančasti čunjevi



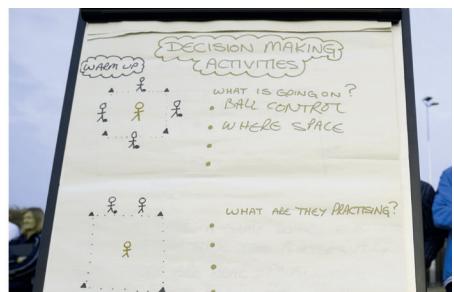
normalan vid boja



teški poremećaj vida zelene boje



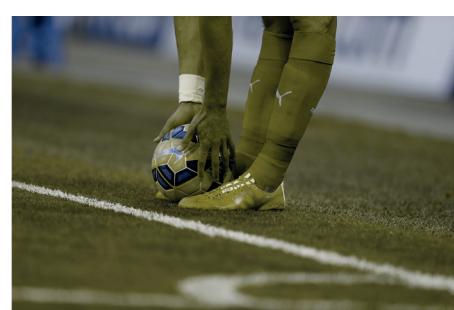
normalan vid boja



teški poremećaj vida zelene boje



normalan vid boja



teški poremećaj vida crvene boje

Učinkovite strategije pri treningu igrača-daltonista

- Prilikom odabira dresova za mečeve, vodite računa da ne dolazi do konfliktova boja
- Na treninzima, kao prvi odabir koristite plave protiv žutih ili bijelih markera
- Vodite računa da prvi odabir za oznake linija budu bijele ili žute, izbjegavajte crvenu boju
- U taktičkom treningu koristite plave protiv bijelih ili žutih magneta za igrače u polju
- Kad na dijagramima i bijeloj podlozi koristite olovke u boji, napravite razliku između ekipa pomoću različitih oblika za suprotstavljenje ekipe, npr. trokuti protiv krugova

Više informacija i izvora pronađite na: www.colourblindawareness.org

Link sa smjernicama: <http://www.uefa.com/insideuefa/social-responsibility/news/newsid=2498333.html>