

## 1.0. UVOD

Fudbal je jedan od najpopularnijih sportskih igara današnjice. Fudbal igraju djeca, mladi, odrasli, muškarci i žene. Svjedoci smo svakodnevnog igranja fudbala, na svakom mjestu koje pruža i najmanju mogućnost za susret dvije grupe fudbalera ili rekreativaca. On je jednostavno neizbježni dio čovjekovog okruženja i čovjekovih interesovanja, a posebno djece i omladine. U današnje vrijeme aktivnost, dinamičnost i ljepota fudbalske igre uz spektakularno predstavljanje publici osnovni su uzroci popularnosti koju fudbal uživa na svim dijelovima planete i u svim slojevima društva.

Po svojoj strukturi fudbal je veoma složena i kompleksna igra. Zbog svoje složenosti pripada grupi polistrukturalnih acikličnih kretanja sa najvećim stepenom kompleksiteta. To je sportska igra koju karakterišu raznovrsne i brojne složene kineziološke aktivnosti u kojima pored acikličnih ima i cikličnih kretanja visokog obima i intenziteta. Današnji nivo razvoja fudbalske igre kojeg karakterišu velika dinamičnost i visok ritam igre zahtijeva od fudbalera izuzetnu fizičku pripremljenost, visok nivo tehnike u kretanju, taktičku zrelost i psihičku stabilnost.

Stalno povećanje opterećenja u toku utakmice zahtijeva od igrača neprekidan rad na razvoju i usavršavanju osnovnih motoričkih sposobnosti i to: snage, brzine, izdržljivosti, fleksibilnosti, koordinacije, agilnosti, preciznosti i ravnoteže.

Osnovne motoričke sposobnosti za fudbalere imaju primarni značaj jer predstavljaju osnovnu vrijednost u cjelokupnom prostoru motorike. To je onaj dio opštih psihosomatskih sposobnosti koji se odnosi na određeni nivo razvijenosti osnovnih latentnih motornih dimenzija i koji su uslov za uspješno kretanje, bez obzira da li su te sposobnosti urođene ili vježbanjem stečene.

Motoričko izvođenje bilo koje strukturne jedinice fudbalske igre (npr. šutiranje lopte na gol) je složen kompleks aktivnosti sastavljen od intelektualnih i motoričkih sposobnosti i tehničkih znanja, te predstavlja rezultat misaonih napora povezanih sa optimalnim angažovanjem motoričkih sposobnosti. Zato je najprihvatljivije fudbalsku motoričku sposobnost definisati kao najracionalnije i najinteligentnije, svrsishodno i promišljeno izvođenje specifičnih motoričkih zadataka sa i bez lopte u različitim situacijama igre.

Među najvažnije motoričke sposobnosti svakako spada snaga. Snaga se definiše kao sposobnost čovjeka da savlada spoljašnji otpor ili da mu se suprotstavi mišićnim naprezanjem (Zaciorski 1975). Isti autor navodi da maksimalna snaga koju čovjek može da ispolji, zavisi s jedne strane, od biomehaničkih karakteristika, a s druge strane od stepena napetosti pojedinih mišićnih grupa i njihovog uzajamnog kombinovanja.

Dosadašnjim istraživanjima motoričkih sposobnosti dokazana je ne samo egzistencija snage kao dimenzije motoričkog prostora, već je potvrđena saglasnost u mišljenju da je snaga jedna od osnovnih sposobnosti, koja je presudna uza efikasno funkcionisanje sistema čovjeka za obavljanje različitih motoričkih zadataka. Ne postoji, u stvari, niti jedan motorički akt koji bar djelimično ne zavisi od snage.

Također, mnoga istraživanja su pokazala da se dimenzija snage ne razlikuje samo prema tipu akcije već i prema vrsti pretežno angažovane muskulature. Tako su Hempel i Fleishman (1975) izolovali faktore snage trupa, snage ekstremiteta i faktor interpretiran kao mobilizacija energije (vjerovatno faktor eksplozivne snage).

Sekereš, (2000), ističe da snaga u sportu danas postoji kroz svoja četiri pojavna oblika i to: apsolutna snaga, brzinska snaga, eksplozivna snaga i izdržljivost u snazi. U odnosu na karakter nervno mišićnog naprezanja po istom autoru razlikujemo: dinamički ili izotonični režim, statički ili izometrijski režim i promjenljivi ili aksotomični režim.

Davno su prošla vremena kada se trening snage smatrao preprekom u treningu fudbalera – razvoj previše mase, ograničenje pokreta, koji su navodno štetili tehnici i agilnosti igrača. Zbog toga, trening snage u fudbalu traži drugačiji pristup od dizanja tegova tokom cijele godine. Prema Krameru i Flecku (1993.) trening snage ima najveći potencijal od bilo koje druge aktivnosti u prevenciji povreda.

Dobro osmišljena progresija treninga snage u fudbalu, imat će za rezultat jačanje ligamenata i tetiva, te omogućiti fudbaleru da se bolje suoči s naporima kako na treninzima tako i na utakmicama. Gotovo svaki pokret u igri kao što su: udarci lopte, dueli, okreti, zamasi, sprintovi i udarci lopte glavom zahtijevaju dobru osnovu snage i eksplozivnosti. Prednosti koje program treninga snage može donijeti fudbaleru u igri su:

- poboljšati brzinu i ubrzanje,
- popraviti agilnost – zaustavljanja, okrete, startove, usporavanje,
- povećati sposobnost građenja lopte i odolijevanje napadima protivnika,
- poboljšati skočnost igrača, što pozitivno utiče na igru glavom,
- smanjiti rizik od povreda,
- jačanje udarca po lopti,
- igrači postaju jači u duel igri,
- poboljšati snažnu izdržljivost igrača.

Prednost može biti sociološka i psihološka, jer trening povećava individualnu disciplinu i mentalnu odlučnost za obavljanje životnih i sportsko specifičnih zadataka. Uprkos svim prednostima treninga snage, takav trening ne bi smio biti prenatravan u odnosu na druge komponente treninga. Trening snage je samo jedan dio spektra aktivnosti potrebnih da se poboljša sportska igra i smanji mogućnost od povreda.