

1.0. UVOD

„Riječima je nemoguće opisati kako je teško u kontinuitetu biti na vrhu. Samo vrhunski sportista zna koliko je teško stići na vrh, a još tu i ostati.”

Ingemar Stenmark

Fudbal je fenomen koji više od pola vijeka privlači pažnju miliona ljudi, na jednom mjestu okuplja više od stotinu hiljada ljudi i broji više od stotinu miliona poklonika. Kao pokazatelj dostignuća pojedinih zemalja i evolucija jedne vještine u svjetskim razmjerama, sve to i još više pretočeno je u jednu igru- FUDBAL.¹

Fudbal (eng. football, od riječi (eng. foot) — stopalo, i (eng. ball) — lopta) u obliku u kojem ga danas poznajemo, igra se već 150 godina. Od svojih maglovitih početaka izrastao je u najpopularniju igru na svetu. Fudbal igra 240 miliona ljudi u 200 zemalja širom svijeta, a najveći turniri poput Svjetskog prvenstva, privlače televizijski auditorijum koji se mjeri u milijardama, što je više nego u bilo kom drugom sportu.

Savremena fudbalska igra razvila se u Engleskoj poslije stvaranja prvog fudbalskog saveza 1863. godine. Prva pravila datiraju iz iste godine, a sa manjim promjenama održala su se i do danas.

Zadnjih pedeset godina postao je najomiljeniji sport na planeti ujedno najvažnija sporedna stvar na svijetu. U fudbal je umješan veliki broj svjetske populacije. Igra se na svim kontinentima i u stalnom je porastu. Vrhunska dostignuća u fudbalu uticala su na to da se fudbal razvija neobično brzim tempom. Poboljšavaju se svi vidovi priprema fudbalera, mijenjaju se uslovi treninga, usavršavaju metode i sredstva, koriste dostignuća savremenih nauka o čovjeku, podiže nivo stručnog kadra, povećavaju finansijska ulaganja i dr. Ovom rapidnom napretku fudbala i njegovom dominantnom mjestu u svijetu sporta doprinijeli su, sa jedne strane poboljšani cjelokupni uslovi i sve jača konkurencija, a sa druge strane naučna istraživanja, posebno ona koja se odnose na vrhunske pripreme i nastupe fudbalera. Posljednjih godina posebno je izražena tendencija za ubrzanjem fudbalske igre. Veliki procenat uspješno realizovanih akcija završava se u kratkom vremenskom intervalu, sa brzim osvajanjem prostora i malim brojem kontakata igrača sa loptom. Danas savremeni fudbaler mora da odgovori postavljenim zadacima kako u fazi odbrane tako i u fazi napada, pa je zbog

¹ Lolić, V., Goranović, S., Jovanović, M., (2008): *Teorija i metodika fudbala*, Banja Luka, Panevropski univerzitet „Apeiron“, str. 6.

toga od izuzetne važnosti da se u pripremnom periodu, svaka za fudbal bitna motorička sposobnost, podigne na što veći nivo. Da bi se to postiglo neophodan je pravilan odabir metoda i sredstava treninga kao i pravilno dozirano opterećenje. Samo na taj način možemo doći do pravilnog razvoja i poboljšanja pojedinih motoričkih sposobnosti fudbalera kao što su aerobna i anaerobna izdržljivost, brzina, snaga, fleksibilnost i td.

Osnovni cilj ovog perioda je pripremiti fudbalere za visoke zahtjeve takmičenja. Pripremni period se može smatrati kao mezociklus u makrostrukturi treninga sastavljen od većeg broja mikrociklusa treninga. Najveći broj zadataka u razvoju sportske forme fudbalera riješava se u pripremnom periodu. Zadaci koje treba riješiti su:

- ≈ razvoj opšte pripreme organizma igrača,
- ≈ razvoj specifičnih fizičkih sposobnosti,
- ≈ usvajanje i usavršavanje tehničko-taktičkih zahtjeva koji se postavljaju pred fudbalere,
- ≈ priprema igrača na povećana psihološka opterećenja.

Kroz pripremni period, pravilnim odabirom metoda i sredstava treninga uz pravilno dozirano opterećenje, fudbalera bi trebalo dovesti iz početnog, trenutnog stanja u novoformirano stanje, koje je po pravilu na višem nivou. Dijagnostikovanje inicijalnog, početnog stanja u kome se igrač nalazi na početku pripremnog perioda, je od ključnog značaja za postizanje krajnjih rezultata. Testiranje je istraživačka tehnika kojom se dolazi do prilično pouzdanih funkcionalnih i motoričkih informacija.²

Analizom priprema brazilske reprezentacije za svjetsko prvenstvo u Meksiku (1986), vidljivo je da je od ukupne sportske pripreme na kondicionu pripremu utrošeno 33%. U isto vrijeme reprezentacija Argentine provela je 40% trenažnog procesa u kondicionom pripremanju. Za vrijeme priprema za Evropsko prvenstvo (1996), reprezentacije Engleske, Češke i Njemačke utrošile su 50% od ukupne sportske pripreme na fizičku pripremu. Na Svjetskom prvenstvu (2002) njemačka reprezentacija je utrošila 55% vremena na kondicionu pripremu. Iz analiza pripremnih perioda svjetskih fudbalskih velesila, vidljiv je trend sve većeg uticaja kondicione pripreme na konačan takmičarski rezultat.

² Popov, V. (2012): *Uticaj specifičnih sadržaja rada na razvoj motoričkih sposobnosti u pripremnom periodu fudbalera uzrasta od 14 do 16 godina*, Diplomski rad, Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja., str. 3.