

1. U V O D

O istorijskom početku fudbala ne može se baš puno reći, uglavnom je on ostao ne jasan i ne razjašnjen. Ipak, najraniji podaci govore da je u Kini, prije više hiljada godina, postojala je neka igra slična fudbalu. Stare kineske priče pružaju nam kraće opise te igre i na osnovu toga se i zaključuje da je neka vrsta fudbala još tada postojala. Preteča savremenog fudbala se može vidjeti i na raznim crtežima i mozaicima iz rimske imperije. Održavale su se slične igre s loptom u najjednostavnijim oblicima. U staroj grčkoj su takođe upražnjavali jednu igru koja je ličila na fudbal i zvala se „Episcyros“.

Neki tvrde da su počeci fudbala bili u Italiji, Engleskoj i Francuskoj. Međutim, najvjerojatnija verzija je da su osvajačke rimske armije prenijele pomenutu staro – rimsku igru u sve pokorene zemlje, kao i činjenica da je ona najbrže primljena i prihvaćena u britaniji. U to doba igra je ličila na današnji ragbi.

U toku XVII vijeka pa sve do početka XIX vijeka igra je skoro nestala. Sredinom XIX vijeka u svim engleskim školama uvedena je ponovo ta omiljena igra omladine. Po školi u mjestu Ragbi, kasnije je i fudbal sa nošenjem lopte dobio svoje ime. U suprotnosti sa ragbijem, pojavio se novi način igranja sa loptom u kojem izuzev golmana, nije bilo dozvoljeno da se igra sa rukama. Fudbal se odvojio od ragbija 1863. godine i tada su izašla prva pravila fudbalske igre, koja su se kasnije često mijenjala ali su tadašnje osnovne postavke ostale i danas važeće. Iste godine osnovana je i fudbalska asocijacija u Engleskoj. Fudbalska igra je prihvaćena i u ostalim evropskim zemljama, naročito u onima koje su bile bliže Engleskoj.

Pošto je u mnogim zemljama vladalo veliko interesovanje za fudbal, a u cilju razvoja i popularizacije ove igre, osnovana je 21. maja 1904. godine Međunarodna fudbalska federacija (FIFA) - **Federation internationale de Football Association (FIFA)** - sa sjedištem u Cirihu.

Evropska fudbalska unija – **UEFA** – osnovana je 1955. godine, a **Fudbalski savez Jugoslavije** formiran je 1919. godine, da bi 1923. godine bio primljen kao samostalan član organizacije FIFA-e.

Od 1908. godine fudbal je zastupljen na Olimpijskim igrama. Od 1930. godine u organizacije FIFA-e održavaju se svake četvrte godine svjetska prvenstva nacija u fudbalu. Od 1960. godine u organizaciji UEFA-e održavaju se redovno svake četvrte godine evropska prvenstva nacija u fudbalu.

Fudbal je igra koja plijeni mase širom svijeta i svakim danom stiže sve više poklonika i obožavalaca svih nacija, boja i rasa. Nesumljivo je da je i kod nas fudbal zaista najpopularnija sportska igra. Savremeni fudbal je dinamična sportska igra, koja zahtjeva od fudbalera ispoljavanje visokog nivoa kako tehničko – taktičke efikasnosti, tako i fizičke pripremljenosti, kako bi uspješno djelovao u različitim situacijama u igri. Današnji fudbaler mora da raspolaže vrijednostima „All round“ igrača, koji može uspješno može da igra na svim mjestima u ekipi. Dominaciju nad lepršavim, „tehničkim“ fudbalom preuzeo je snažni, „industrijski“ fudbal, tako da nam uspjeh mogu da računaju samo ekipe koje pored tehničko – taktičke osposobljenosti moraju biti maksimalno fizički spremne. U današnjem fudbalu nastoji se da se gotovo sve akcije odvijaju u sprintu i da čitava ekipa učestvuje u napadu, odnosno u odbrani. Jedna od vodećih motoričkih sposobnosti koja omogućava ovakav ritam u toku utakmice je brzinska izdržljivost. Ova sposobnost se stiže tokom trenažnog procesa i igranja utakmica.

Pošto brzinska izdržljivost kao specifična motorička sposobnost ima velikog značaja i udjela u savremenom fudbalu, ovaj diplomski rad bi trebalo bar malo da doprinese daljoj razradi ove treme, u vidu palniranja, organizovanja i izbora vježbi i igara za razvoj brzinske izdržljivosti kod fudbalera.

U toku rada će biti najčešće korišćeni sljedeći termini:

Izdržljivost – se može definisati kao sposobnost da se istraje u fizičkoj aktivnosti, tj. da se odupre mišićnom zamoru, a sa aspekta fudbala moglo bi se reći da je izdržljivost sposobnost održavanja visokog tempa tokom cijele utakmice.

Brzinska izdržljivost – se može definisati kao sposobnost odupiranja zamoru pri opterećenju submaksimalnim do maksimalnim intenzitetom u kome su velike potrebe za anaerobnom energijom.

Brzina – se definiše kao sposobnost da se izvrši pokret za najkraće vrijeme u datim uslovima¹.

¹ Radivoj, R. (2003). Teorija i metodika fudbala, Novi Sad.