

Koraci do uspeha u fudbalu

Sâma činjenica da čitate ovu knjigu znači da ste zaraženi virusom fudbala, a svakako niste jedini. Fudbal je nesumnjivo najpopularnija igra na planeti, koja raspiruje strasti i emocije kojima nema ravnih u carstvu takmičarskog sporta. Više od 150 miliona registrovanih sportista, uključujući i više od 10 miliona žena, zvanično se bavi fudbalom. Milioni ljudi šutiraju loptu na pesku, na igralištima i uličicama malih gradova i velegrada. Legije pomahnitalih obožavalaca bodre svoje omiljene timove i igrače odlazanjem na utakmice ili prateći utakmice na televiziji i drugim medijima. Više od 35 milijardi gledalaca pratilo je Svetsko prvenstvo u fudbalu 2002. godine koje se održavalo u Južnoj Koreji i Japanu. Približno dve milijarde ljudi je uživo pratilo utakmicu na kojoj je u finalu reprezentacija Brazila porazila reprezentaciju Nemačke, a to je broj u poređenju sa kojim je televizijska gledanost finala šampionata Nacionalne lige američkog fudbala (NFL Super Bowl) i Američkog prvenstva u bejzbolu (World Series) beznačajna. Taj podatak još više ističe činjenicu da fudbal zaslužuje nezvaničnu titulu „Svetska igra“.

Neizmerna popularnost fudbala ne znači da je u njemu lako postati uspešan. Zapravo, fudbal je fizički i mentalno veoma zahtevna igra. Ako izuzmemo vratara (golmana), ostali igrači na terenu nisu usko specijalizovani. Kao što je to slučaj u hokeju na ledu, i u fudbalu svaki igrač treba da zna da igra i odbranu i napad. Igrači moraju da kontrolišu loptu različitim pokretima stopala uz pritisak ograničenog prostora i vremena, fizičkog zamora i odlučnih pokušaja igrača protivničke ekipe. Sposobnost donošenja odluka neprekidno se stavlja na probu dok igrači brzo reaguju na situacije koje se u toku igre smenjuju jedna za drugom. Pred igračima se nalaze mnogi izazovi, pri čemu individualna postignuća i uspeh celog tima zavise od sposobnosti svakog igrača da odgovori na te izazove. Te sposobnosti ne dolaze same od sebe – moraju da se razvijaju. Knjiga *Fudbal: Koraci do uspeha* napisana je sa tim ciljem.

Bez obzira na to da li igrate rekreativno ili profesionalno, usavršavanjem tehnike i taktike neophodne za uspeh unapredićete svoju igru i više u njoj uživati. Treće izdanje knjige *Fudbal: Koraci do uspeha* obezbeđuje progresivan plan za razvoj tehnike fudbala i temeljnije razumevanje individualne i kolektivne taktike koje čine samu srž fudbalske igre. Pri svakom koraku sledite isti postupak:

1. Pročitajte objašnjenje tehničkog elementa opisanog u konkretnom koraku, zašto je taj korak važan i kako da ga izvodite.
2. Proučite ilustracije na kojima je prikazano u koji položaj da postavite telo da biste uspešno izveli svaki element tehnike.
3. Pročitajte instrukcije za svaku vežbu. Izvodite vežbe i beležite svoje rezultate.
4. Neka stručno lice – nastavnik, trener ili drugi sportista – ocenjuje tehniku izvođenja svakog elementa nakon završetka vežbe. Stručno lice može da beleži uspešnost izvođenja svake vežbe da bi ocenilo uspeh koji ste postigli u izvođenju određenog elementa.
5. Na kraju svakog koraka, uporedite svoja postignuća i saberite rezultate ostvarene tokom vežbi. Kada budete dostigli naznačeni nivo uspeha, pređite na sledeći korak.