

1. UVOD

U današnjem modernom fudbalu, kondicija fudbalera predstavlja veoma značajan faktor uspeha kod samog postizanja rezultata. Nijedan taktički plan, kao ni jedan tehnički elemenat koji se izvodi u složenim uslovima igre, gde se od samog fudbalera zahteva da svoje kretanje uskladi u složenim uslovima utakmice, tj. u svojoj punoj brzini, ne može se izvesti ako fudbaler nije dovoljno pripremljen i ako nije u optimalnom nivou sportske forme.

Iz tog aspekta kondiciona priprema fudbalera mora imati veliku zastupljenost u trenažnom procesu, što znači da svaku trenažnu vežbu možemo raščlaniti na određene segmente u kondicionoj pripremi samih fudbalera.

Na osnovu trenažnih parametara (obim, intezitet, pauza i karakter pauze, broj ponavljanja) može se odrediti cilj i usmerenost trenažne vježbe sa kondicionog aspekta, odnosno režim rada u kome se data vježba izvodi.

U cilju određivanja usmerenosti trenažnog procesa dosta toga zavisi i od periodizacije trenažnog procesa, uzrasta fudbalera, ciljeva postavljenih prije početka takmičarske sezone. U pojedinim ligama velikih evropski timovi učestvuju u velikim takmičenjima gde je u jako kratkom periodu zastupljeno puno fudbalskih utakmica. Zbog toga moramo znati napraviti adekvatne treninge, posebno treninge oporavka kako bi fudbaleri imali svežinu za odigravanje fudbalskih utakmica.

Opredelio sam se za ovu temu jer je to najsloženiji deo naše profesije. Često u trenažnom procesu treneri greše između brzine i brzinske izdržljivosti, usled velikog broja ponavljanja i usled nedovoljnog oporavka, tako da mislimo da treniramo brzinu, a u stvari se trenira brzinska izdržljivost. Time usljed nedovoljnog oporavka dovodimo fudbalera u stanje zamora, a samim tim i do pretreniranosti u određenom periodu.