



#3 ČINJENICE O TRENINGU U VODI ZA FUDBALERE (TVF)



SKOČNOST

TVF ne utiče na poboljšanje skočnosti kod fudbalera niti je smanjuje.



BRZINA TRČANJA

TVF ne utiče na poboljšanje brzine trčanja kod fudbalera niti je smanjuje.



TONUS MIŠIĆA

U planiranoj nedeljnoj fekvenciji, obimu, dužini trajanja i intezitetu TVF, ne dolazi do negativnog uticaja na tonus mišića, sposobnosti i igru fudbalera.



MEKŠANJE, SLABLJENJE KOSTIJU I ZGLOBOVA (KIZ)

U planiranoj nedeljnoj fekvenciji, obimu, dužini trajanja i intezitetu TVF, ostvaruje se pozitivan uticaj na jačanje KIZ i ne dolazi do omekšavanja i slabljenja KIZ.



IZDRŽLJIVOST

TVF pozitivno utiče na SVE vrste izdržljivosti (aerobnu, anaerobnu, kardio-vaskularnu, mišićnu, endokrinu, imunološku, **!Posebno respiratornu i CNS!**).



SNAGA

Trčanjem savladavamo mali otpor vazduha, dok je voda 12-15 puta gušća od vazduha. Cikličnim plivanjem, tj. savladavanjem otpora, ravnomerno jačamo veliki broj mišića bez opterećivanja skeleta. Ipak ovde ne govorimo samo o kondicioniranju putem cikličnog plivanja, već snagu i kondiciju stičemo i kroz potpuno inovativan pristup TVF do kojeg treba postepeno doći – **tu je ključ!**

DRUGI BENEFITI PLIVANJA:

Plivanje povećava elastičnost, poboljšava zdravlje srca, reguliše telesnu težinu, umanjuje simptome astme, smanjuje nivo holesterola i krvnog pritiska, smanjuje rizik od dijabetesa, ublažava stres, pospešuje osećaj sreće i zadovoljstva, podiže energiju, poboljšava san, produžava život!



Gore-navedene činjenice su i naučno dokazane, te ruše tabue i zablude koji se mogu čuti kao protivargumenti sprovođenju treninga u vodi za kopnene sportove.

Trofeje donose treneri i igrači koji poseduju karakter i harizmu (sposobni da preokrenu utakmice i takmičenja u korist svojih ekipa), a inovativni Trening u vodi za fudbalere je moćno sredstvo za izgradnju karaktera kod igrača.

Sačuvajte kao PDF