



## #4 FUNKCIJE TRENINGA U VODI

Funkcije treninga **U VODI** za fudbalere:

### FITNES TRENING – KONDICIONIRANJE SA JAČANJEM MOTIVACIJE I KARAKTERA

Primenjuje se kao kraj glavnog dela treninga ili ceo zaseban trening. Treninzi su u Bazenu, u moru i ponekad sa vežbama na kopnu. ! Utiče preventivno na povredu zglobova i mekih tkiva!

### TRENING OPORAVKA

Primenjuje se kao završni deo treninga ili ceo zaseban trening, u Bazenu ili u moru. Za igrače je prihvatljiviji u odnosu na ledene kade – koje uglavnom ne vole, uz svo uvažavanje efekata oba pristupa. Takođe benefit je što uz opušteniju i zabavniju atmosferu (poželjno i uz muziku) igrači imaju priliku da međusobno komuniciraju, što je opet veoma važno za negovanje timskog duha i doprinosi boljoj komunikaciji na terenu tokom takmičenja.

### TRENING REHABILITACIJE

Ceo trening u bazenu ili u moru. Dobar je zbog bolje kontrole pokreta i poluga pri doziranim opterećenjima.

### PSIHOLOŠKA PRIPREMA

Rad u netipičnoj sredini za čoveka – vodi, u kombinaciji sa odabranim vežbama i usmerenom komunikacijom odlična su podloga treneru za prenošenje željenih i motivišućih pouka igračima. Pogrešna komunikacija i interpretacija rada u vodi mogu dovesti do odbojnosti i čak demoralisanja igrača, a cilj je potpuno suprotan tj. poboljšanje i održavanje samopouzdanja, intelekta, duhovnog i emocionalnog statusa.



### U SARADNJI SA STRUČNIM TIMOM EKIPE:

Glavni i Kondicioni trener određuju zadatak, ŠTA i KADA treba unaprediti, a vaterpolo/plivački trener određuje/dozira KAKO i KOLIKO treba raditi u vodi da bi se ispunio zadatak.

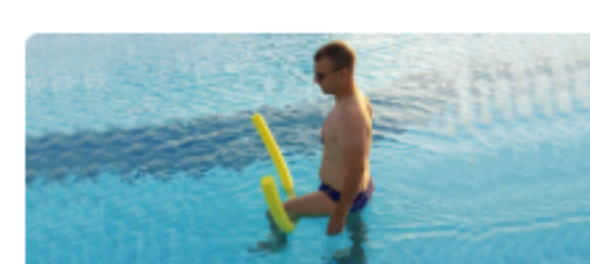
Osim za seniorske ekipe, trening u vodi treba da je obavezan za sve mlađe kategorije (posebno zbog razvoja anaerobnog praga i VO<sub>2</sub>Max). Vaše utakmice i dragoceno vreme na treninzima dobili bi **novi kvalitet, emociju i strast**, a vaši igrači bili bi zadovoljni i visoko motivisani zanimljivim i efikasnim treninzima.

### \* SPECIJALAN BAZEN \* SPECIJALNE DIMENZIJE \*

Preporučeni uslovi za **BAZEN – RUDNIK KONDICIJE**, za minimum 22 igrača:

16-25m dužina, 10-15m širina, 1-1.3m dubina, temperatura vode (poželjno slana) 27-29 °C, po potrebi za oporavak i niže!

Uvođenje kondicionog treninga u vodi za fudbalere predstavlja strateško ulaganje u sportsku formu igrača kako bi se ostvarili najbolji rezultati.



Sačuvajte kao PDF