



#7 MOJA PRIČA – KAKO JE SVE POČELO

TRENING U VODI ZA FUDBALERE

MOJA IDEJA je bazirana na ličnom iskustvu dok sam igrao vaterpolo i fudbal u isto vreme. Tokom tog perioda često sam igrao fudbal sa profesionalnim fudbalerima i uvideo svoju **SUPERIORNOST** u odnosu na njih. Ona (superiornost) je bila iskazana kroz snagu/staminu u duelima, veću izdržljivost u konstantno intenzivnom trčanju (bez većeg zamora) i boljem mentalitetu. Fudbaleri su bili mnogo veštiji na polju tehnike, taktike i skok igre, ali kao što sam naveo ne i u pogledu fizičke spreme i psihološke pripremljenosti. Nastavio sam da pratim i izučavam taj fenomen do danas.

Danas, kao pasionirani ljubitelj fudbala, bivši vaterpolista, sada iskusan i školovan vaterpolo trener tražim **ambiciozan fudbalski klub/akademiju/savez/igrača** čijim uspesima bih doprineo moćnim treninzima u vodi. Treninzi u vodi **PRILAGOĐENI** su da budu **REDOVAN DOPUNSKI METOD TRENINGA ZA FUDBALERE** i **odnose se na kondicioniranje, oporavak, rehabilitaciju, prevenciju od povreda i psihološku pripremu**. Isti su dizajnirani u skladu sa zakonitostima sportskog treninga, metaboličkim procesima u organizmu i sistemom lokomotornog aparata. Kondicija stečena u vodi izuzetno pozitivno utiče na čovekove sposobnosti na kopnu – **! VODA JE MOĆ !** Takođe, **opšte je poznato da primena elemenata drugih sportova – u sklopu treninga primarnog sporta, doprinosi da sportisti budu daleko spremniji i uspešniji na takmičenjima** (Npr. na vaterpolo treninzima vežbaju se elementi borilačkih sportova).



Dugo vremena sam posvećen izučavanju i kreiranju svih navedenih vidova **Treninga u vodi za fudbalere** kako bi isti bili maksimalno efikasni, zabavni i držali pažnju igračima. U tom svetlu osmislio sam i najbolje moguće dimenzije bazena kako bi treninzi i izgradnja bazena sa pratećom infrastrukturom bili najracionalniji. Ovo naravno ne diskredituje postojeće bazene.

Pretraživajući po internetu sve moguće pojmove na temu **“kondicioni trening u vodi za fudbalere i ostale kopnene sportove”** nigde nisam pročitao i video stručnu primenu ili objašnjenje, već samo jednostavan i usputni trening u vodi. Iz tog razloga pripremio sam dosta video materijala (vežbe u vodi namenjene za fudbalere) među kojima je najmoćniji snimak nastao uz povremeni rad sa mladim kategorijama jednog beogradskog fudbalskog kluba. Svakako najvažnije u navedenom treningu je pružanje dodatne vrednosti psiho-fizičkoj spremi fudbalera, te samim tim opravdavanje primene istog.

Npr. opšte poznato je da posle 60 minuta utakmice, fudbalerima najčešće opada koncentracija, gube snagu i ritam, te u tim momentima **Trening u vodi za fudbalere treba da donese prevagu u pogledu fizičke i mentalne nadmoći nad rivalom, uz bolje rasuđivanje i veće samopouzdanje**. Nezanemarljiv benefit je unapređenje fiziološke respiratorne adaptacije pri takmičarskim opterećenjima u uslovima vlage (vazduh, kiša, sneg), uz veću snagu i lakše kretanje po terenu (efekat fitnes treninga u vodi sa opterećenjima).

Komunicirajući na temu fudbala sa mnogim trenerima i autoritetima iz oblasti sportske medicine, psihologije i nauke dolazili bi do zaključka da najviše prostora za razvoj u fudbalu ima upravo na psihološkom planu. Ovu tezu potvrdili su mi i moji profesori na studijama – ugledni kondicioni treneri i sportski psiholozi, koji su radili sa reprezentativnim fudbalerima.



Da bi ovakav vid treninga bio maksimalno svrsishodan treba ga uvoditi po fazama. Tako bi kondicioniranje iziskivalo optimalno-pravilnu obuku plivačkih stilova kako bi kasnije kondicioniranje u vodi za fudbalere moglo da postigne svoj potpuni kapacitet. Oporavak, rehabilitacija i psihološka priprema uglavnom mogu da se rade u svojoj punoj meri. Treninge u vodi treba uvesti od najmlađih selekcija kako bi im u seniorskom uzrastu ovaj trening bio rutina i važan faktor prednosti pri ulasku i održavanju sportske forme. Tako sistemski dugoročno trenirani igrači generalno treba da budu funkcionalno napredniji u odnosu na igrače koji ne budu imali takav razvojni način treniranja.

Kontrola efekata treninga u vodi najbolje će se videti kroz vrednosti aerobne sposobnosti, tj. maksimalne potrošnje kiseonika (VO:Max), preventivni uticaj na smanjenje broja / učestalosti / težine povreda, povećanu amplitudu pokreta / istegnutosti mišića u zglobovima (prioritetno u zglobu kuka), kvalitetniji i brži oporavak nakon utakmica i teških treninga, bolji psihološki status i stav prema poslu (fudbalu), nivo stresa, nivo anksioznosti, subjektivni osećaj bola u mišićima i zglobovima, ubrzan i kvalitetniji process rehabilitacije nakon povreda, itd.

Moj Protokol pristupa igraču za uspeh Treninga u vodi za kopnene sportove (TVKS):

PROTOKOL

FAZA	1 RAD	2 RAZVOJ	3 BENEFITI
1	Radom pružamo	Energiju i znanje	Poboljšavamo performanse
2	Radom podižemo	Samopouzdanje	Smanjujemo rizik od povreda
3	Radom stičemo	Poverenje i autoritet	Motivisemo kroz edukaciju
4	Radom postižemo	Rezultat	Potvrđujemo se rezultatom
5	Radom & autosugestijom	Kontrolišemo rad	Održavamo najoptimalniju pripremljenost igrača
6	Radom i iskustvom	Korigujemo rad	
RAD treba Osmisliti, Vizuelizovati, Napisati, Primeniti, Kontrolisati i Korigovati ili Promeniti.			



KRUCIJALNO ZA TRENERA – TAJNA USPEHA

Pored razne dijagnostike, „Ljudskim“ – svestranim pristupom upoznajemo našeg sportistu kako bismo ga psiho-fizički i sociološki prilagodili izazovima tokom karijere u kojoj očekujemo da naš sportista pruža najoptimalnija rešenja/igre u određenim momentima. S tim u vezi u svakom trenutku moramo biti svesni da, **čovek je spoj njegovog uma, tela i duha** – te tri komponente moramo redovno „hraniti“ i optimalno održavati. Takođe bitni su: Znanje, Ličnost, Karakter, Inteligencija i Harizma trenera.

„Podvige u životu / sportu treba meriti brojem ljudi kojima ste pomogli da ostvare sebe“



Trenutak u kojem zvanično pokrećem ovaj koncept (2020. godina) proizvod je dugogodišnjeg sazrevanja mojih misli, učenja, istraživanja, pripreme i velike želje da se konkretno upustim u projekat za koji verujem da će u budućnosti imati sve veću ulogu i značaj u sportskom treningu kopnenih sportova.

Naravno, prvi sam koji veruje u ovaj koncept i sebe kao ličnost da imam kompetencije i harizmu za pokretanje predstavljenog Vam projekta.

Vaš Klub / Akademija / Savez / Igrač ima priliku da bude istaknuti promoter Treninga u vodi za fudbalere, nove moćne trenažne metode u svetu fudbala i kopnenih sportova.

!Moje ambicije usmerene su na vrhunska postignuća!

Ukoliko prepoznajete šansu za unapređenje fizičke spreme i psihološkog statusa Vaših igrača, ne oklevajte da me kontaktirate.

Kontakt



VATERPOLO JE NAJTRUFEJNIJI SPORT U REPUBLICI SRBIJI, A NJEGOVA MUŠKA REPREZENTACIJA JEDNA JE OD NAJBOLJIH NA SVETU (TRENUTNI OLIMPIJSKI ŠAMPIONI) SA NAJBOLJOM ŠKOLOM I TRENERIMA.

Sačuvajte kao PDF