



#5 ORGANIZACIJA TRENINGA U VODI ZA FUDBALERE

BENEFITI: Odlična fizička sprema, kvalitetnije izvođenje fudbalskih vežbi i zadataka, bolja prevencija od povreda, veća motivisanost za rad i samopouzdanje, bolje mentalne sposobnosti, kvalitetniji oporavak i rehabilitacija.

ŠEMATSKI PRIKAZ

Deo treninga	Faza	Redosled rešavanja zadataka	Tip 1	Tip 2	Tip 3
UVOD (zagrevanje)	Opšte	Ciklične vežbe malog i srednjeg intenziteta sa punim opsegom pokreta	FITNES (bazen, more i ponekad vežbe na kopnu)	FUDBAL / TERETANA	FUDBAL / TERETANA / UTAKMICA
	Specifično	Specifične vežbe za određeni sport sa ciljem pripreme za glavni deo treninga, vežbe dinamičkog istezanja			
GLAVNI	Početak	Zadaci vezani za CNS, brzina, eksplozivna snaga, nova tehnika i taktika	OPORAVAK (bazen, more)	FITNES (bazen, more i ponekad vežbe na kopnu)	
	Cilj/ Zadatak	Eksplozivna snaga, anaerobna izdržljivost			
	Kraj	Angažovanje vegetativnih funkcija, rad na brzini ako su igrači u stanju da pruže maksimum, rad na izdržljivosti u snazi, poznata tehnika / snaga / tehnika, taktika, aerobna izdržljivost			
ZAVRŠNI (hlađenje)	Vežbe niskog intenziteta	Lagana isplivavanja / trčanja, brzi hod ili rad sa malim opterećenjima	REHABILITACIJA (bazen, more)	OPORAVAK (bazen, more)	OPORAVAK (bazen, more)
	Vežbe disanja i opuštanja	Zaroni pod vodom, plutanja i mnoge druge tehnike na kopnu			
	Statičko istezanje	Poželjno nakon pliometrijskih aktivnosti			

- * FITNES – Kraj glavnog dela treninga ili ceo trening. Trening u bazenu, ponekad u moru i/ili sa vežbama na kopnu.
- * OPORAVAK – Završni deo treninga ili ceo trening. U bazenu i ponekad u moru.
- * REHABILITACIJA – Ceo trening u bazenu i ponekad u moru.

- Trening u vodi traje maksimalno 45 minuta / 1x dnevno (za rehabilitaciju može i 2x dnevno)
- U pripremnom periodu trening u vodi može se primenjivati svaki dan.
- Procena sportske forme merila bi se na osnovu ustaljenih, kopnenih/labaratorijskih testiranja i utakmica.
- Testiranja u vodi ne bi dala egzaktno rezultate za fudbalere, jer je trening u vodi stavljen u funkciju fudbala gde se i očekuju rezultati!



PREPORUČENI RAZVOJ TRENINGA U VODI ZA FUDBALERE KROZ KARIJERU

Trening / Uzrast	7 - 9	10 - 11	11 - 15	16 - 17	18+
STRUKTURA	Niska		Umerena	Visoka	Veoma visoka
AKCENAT	Tehnike plivanja i razvoj motorike		Obim rada	Dril	Psihološka priprema
BROJ TRENINGA NEDELJNO	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1
TIP	1	1	1	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3
MODEL	I	I	I / II	I / II / III	I / II / III
TIP 1	ZASEBAN – Ceo trening u vodi: Kondicioniranje, Oporavak posle utakmice, Rehabilitacija				
TIP 2	DOPUNSKI 1 – Kao deo jednog fudbalskog / teretana treninga: Kraj GLAVNOG (Kondicioniranje) i ZAVRŠNI (Oporavak) deo treninga				
TIP 3	DOPUNSKI 2 – Kao deo jednog fudbalskog / teretana treninga: ZAVRŠNI (Oporavak) deo treninga				
MODEL I	<ul style="list-style-type: none"> • Kultura na bazenu i u vodi, testiranje plivačkih stilova • Opuštanje, zadovoljstvo / zabava i igre • Obuka i usavršavanje tehnika plivanja (osnovne i specifične) • Plivački kondicioni treninzi (osnovni i specifični) • Istezanje 				
MODEL II	<ul style="list-style-type: none"> • Obuka i usavršavanje tehnika DRIL treninga za fudbalere 				
MODEL III	<ul style="list-style-type: none"> • DRIL treninzi za fudbalere 				

* Na razvoju motivacije, samopouzdanja i psihološke pripreme radi se od samog početka bavljenja sportom (prilagođeno senzibilnom dobu odrastanja) kako bi se u seniorskom uzrastu održavali visoki nivoi i postizali maksimumi navedenih komponenti.

Sačuvajte kao PDF