

**Dopunski sadržaji
za razvoj brzine,
eksplozivne snage
i agilnosti u
nogometu**



Uvod:

Sudjelovanje u nogometnoj igri najvažniji je oblik prezentacije psiho-fizičke pripremljenosti igrača, te moći u tehnici i taktici

Evolucija nogometne igre sve više ima tendenciju napretka u ostalim područjima koja nisu direktno vezana uz razvoj tehničko-taktičkih znanja:

- Znanje kako doći do cilja
- Područje psihologije
- Područje prehrane
- Područje sociologije
- Područje sportske pripreme
- Unapređenje natjecateljske izvedbe



Dopunskim sadržajima u svim navedenim područjima možemo utjecati na brzinu, kvalitetu i efikasnost nogometne igre.

TE – TA znanja sportaši često ne mogu u igri efikasno primijeniti zbog ograničenja u brzom i koordiniranom kretanju, zaustavljanju, okretima, promjeni smjera, kontaktu u kojem trebaju zadržati kontrolu nad svojim tijelom i izbjeći nagle i jake udarce.



Unapređenje brzine, eksplozivnosti i agilnosti

Unapređivanje kretnji koje nam trebaju u igri, moguće je ostvariti dopunskim sadržajima u području razvoja brzine, eksplozivnosti i agilnosti.

Područje agilnosti jedino se dopunskim radom, izvan osnovnog treninga, može podići do razine koja će igraču osigurati superiornost

Programi kojima se to može stvarno i učiniti fokusiraju se na lateralnom, linearnom i vertikalnom kretanju, a najbolje se svladavaju pravilnim, dosljednim i upornim svakodnevnim manjim intervalima treninga implementiranim kroz metode: 1) dinamička fleksibilnost, 2) mehanička kretanja, 3) inervacija, 4) akumulacija potencijala i 5) izražavanje potencijala.

METODE	PRINCIPI – ZADACI	PROGRAMI – VJEŽBE
Dinamička fleksibilnost	Kretanje tijela i istodobno izduljivanje mišića. Kretanje izvoditi prema naprijed i nazad	Hodanja, trčanja, skip, rad bokova, dinamičko kretanje u stajanju
Mehanička kretanja	Učenje biomehanički pravilnih kretnji	Prelazak prepona na razne načine, promjena smjera s okretom, ... poskoci.
Inervacija	Učenje slijeda brzih kontrakcija mišića nogu. Aktiviranje neuronskih veza	Vježbe s ljestvama na podu (frekvencija i brzina trčanja na razne načine kroz ljestve, vježbe u paru kao ogledalo)
Akumulacija potencijala	Održavanje intenziteta osnovnih oblika kretanja s promjenom smjera.	Vježbe trčanja i preskoka preko prepona, bacanja medicine, pliometrija – mala, kratki sprintevi
Izražavanje potencijala	Izdržavanje kretnji po nepoznatom obrascu	Igrice lovice i slično, izmicanje kod gađanja igrača s lopticom

Agilnost se bazira na snazi pa trening snage treba prethoditi treningu agilnosti. U početnoj fazi treninga snage istodobno se izvode i programi učenja obrazaca kretanja kroz 4 metode.

Nakon prvog dijela treninga snage i učenja obrazaca kretanja, trening agilnosti treba uključiti razbijanje vještine u njihove osnovne komponente. Program agilnosti obuhvaća 4 faze. U svakoj fazi zastupljene su 4 slijedne stepenice po principu piramide. Obujam i intenzitet svake stepenice u jednom treningu ovisi u kojoj fazi se taj trening radi.



1. balans, 2. koordinacija, 3. programirana agilnost, 4. nasumična agilnost

Zadaci i sadržaji po fazama

1. FAZA – balans: Povećanje osjetljivosti igrača na kutove u kojima mu se nalazi tijelo. Vježbe s različitim balans daskama za povećanje kinestetičke svijesti o položaju tijela.
2. FAZA – koordinacija: Povećani zahtjevi u odnosu na koordinaciju u balansiranju na daskama s dodatnim rekvizitima. Rad je spor i metodičan s naglaskom na pravilnim biomehaničkim pokretima
3. FAZA – programirana agilnost: Izvoditi idealne strukture kretanja (poznate granice kretanja uvježbavati do perfekcije). Izvoditi strukture kretanja koje su potrebne u igri. Poseban naglasak dati na poboljšanju postojećih krivih struktura.
4. FAZA – nasumična agilnost: Kulminacija gdje igrač mora izvršiti zadatke po nepoznatom obrascu. Ovdje se uči i izgrađuje prekidač koji će uključiti naučene obrasce kretanja u situacijama (bez razmišljanja – instinktivna reakcija).

ZAKLJUČAK

Sukladno kompleksnosti nogometne igre i zahtjevnosti prema komponentama antropološkog statusa nogometaša, nije teško zaključiti da su brzina, eksplozivnost i agilnost iznimno važne sposobnosti za uspjeh u tome sportu. Iz toga se razloga pojavljuju nove metode za unapređenje navedenih svojstava. Temelji metoda koje su opisane u ovom radu nalaze se u nastojanju sportskih stručnjaka i znanstvenika da analitičkim pristupom kreiraju kvalitetnije programe sportske pripreme.