

## Kružni treninzi za fizičku pripremu u nogometu

Koje su prednosti kružnih treninga?

Ako vam je cilj popraviti vašu opću pripremljenost, kružni trening je idealno rješenje. Ovom vrstom treninga možemo raditi na snazi i aerobnoj pripremljenosti uz izgaranje masnog tkiva. Sve u jednom treningu. Zbog stalnih promjena vježbi i vrsta opterećenja, kružni trening je i zanimljiviji od ostalih oblika treninga

Kružni trening je također broj jedan metoda za razvoj specifične jakosne izdržljivosti. Evo još nekih prednosti ove vrste treninga:

- Kružni trening je vrlo učinkovit oblik treninga jer u njemu je prisutna stalna izmjena vježbi i mišićnih grupa tako da se mišići duže odmaraju prije ponovnog rada na njima.
- Kružnim treningom moguće je bolje raditi u istom vremenskom periodu zbog boljeg odnosa rad-odmor.
- Kružne treninge je moguće raditi i izvan teretane, tako da možete trenirati bilo gdje sa opremom koju imate na raspolaganju.
- Predstavlja vrlo jeftin način održavanja forme.
- I što je još važnije za trenere, nema boljeg načina rada za kondicijski trening cijele momčadi istovremeno.

### Organizacija kružnog treninga

Prema tome za organizaciju kružnog treninga morate organizirati:

- 9-12 vježbi ili stanica postavljenih u krug.
- Malo ili nimalo odmora između vježbi.
- Velik broj ponavljanja (15-20) u vježbama sa relativno malim težinama.
- Stanice sa aerobnim vježbama i vježbama za snagu.
- Progresivno opterećenje tj. uraditi svaku vježbu prije prelaska na slijedeću stanicu.

Ovo zadnje predstavlja glavni princip kružnog treninga, a to je progresivni oblik treninga što podrazumijeva da treba uraditi svaku vježbu prije prelaska na slijedeću stanicu u nizu ,sve dok ne uradimo sve vježbe na svim stanicama. Prema tome određivanje broja stanica, serija, broja ponavljanja i vrijeme odmora, ovisi o ciljevima vašeg treninga.

## Kružni treninzi za opću fizičku pripremu

Ako vam je cilj poboljšati vašu opću fizičku pripremljenost, kružni treninzi su najbolji izbor. Možete ih organizirati tako da radite na snazi, eksplozivnosti ili jakosnoj izdržljivosti. Također ih možete organizirati tako da utječete na aerobne energetske sisteme i izdržljivost uz izgaranje masti. Uz ovo možete kružni trening osmisлити tako da s njim razvijate snagu i mišićni tonus, izgarate masti i razvijate izdržljivost. To znači da niste ograničeni jednom vrstom kružnog treninga, tako da možete organizirati npr. 3 kružna treninga koji utječu na različite elemente fizičke pripremljenosti.

Prilikom organizacije kružnog treninga morate se pridržavati ovih uputa.

**1)** Prije kružnih treninga potrebno je uraditi kompletno zagrijavanje koje se sastoji od 5-10 minuta aerobnih vježbi niskog intenziteta uz 10 minuta vježbi istezanja svih glavnih mišićnih grupa nakon toga.

**2)** Odmoriti se najmanje 48 sati između svakog kružnog treninga.

**3)** Organizirati vježbe ili stanice tako da svaka slijedeća vježba pogađa drugu mišićnu grupu po principu gornji dio tijela – donji dio tijela – gornji dio tijela...

**4)** Broj vježbi u treningu ovisi o vama, ali bi trebalo obraditi sve glavne mišićne grupe u jednom treningu.

**5)** Nakon izvođenja kružnog treninga potrebno je uraditi rashlađivanje i uz laganje vježbe istezanja postupno sniziti otkucaje srca.

Dolje prikazane kružne treninge možete koristiti kao primjere, prilagođavajući ih vašim potrebama i opremi s kojom raspolazete.

## Klasični kružni trening

Ovaj kružni trening može se raditi u kući ili u teretani i kombinira vježbe sa otporom i aerobne vježbe. Broj ponavljanja je prikazan samo kao orijentacija i ovisi o vašoj tjelesnoj pripremljenosti.

### 1. Zgibovi x maksimalan broj ponavljanja



Za većinu ljudi zgibovi se preteška vježba, zato ih radimo na početku treninga dok smo još odmorni. Uraditi maksimalan broj ponavljanja.

### 3. Podizanje ruku i nogu 10x svaka strana



- Ležati na prsima sa ispruženim rukama i nogama. Podizati desnu ruku i lijevu nogu 20-ak cm od poda. Držati 2 sekunde i spustiti. Ponoviti isto i lijevom rukom i desnom nogom.

### 4. Sklekovi 15 x



### 5. Preskakivanje užeta x 60 sekundi



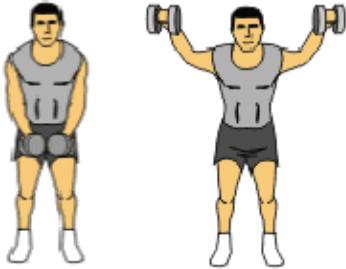
### 6. Trbušnjaci 15 x



### 7. Iskoraci sa bučicama 10 x obje noge



**8. Bočno podizanje bučica za ramena 12 x**

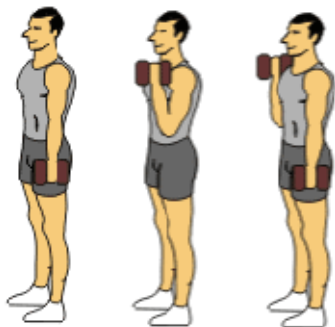


**9. Pokretna traka ili trčanje 400m**



Ako raditi ovu vježbu kod kuće možete raditi trčanje uz stepenice 2-3 minute.

**10. Pregib bučicama za biceps 15 x**



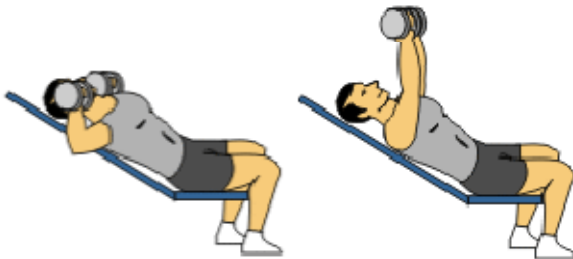
**11. Triceps potisak bučicama sa čela 15 x**



**12. Skokovi koljenima u prsa sa zamahom rukama u mjestu 60 x****Kružni trening za razvoj snage**

Ovo je izvrstan trening za razvoj snage cijelog tijela. Svaku vježbu raditi 10-12 ponavljanja sa najvećom težinom koju možemo toliko puta podići. Odmor između vježbi je 90 sekundi, a između krugova 3-5 minuta. Početi sa 2 kruga kasnije povećavajući na 4.

- Potisak na kosoj klupi bučicama



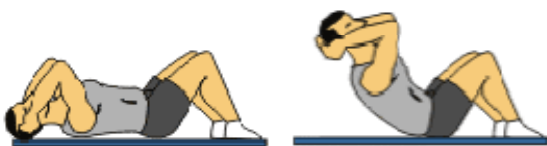
- Čučnjevi sa bučicama



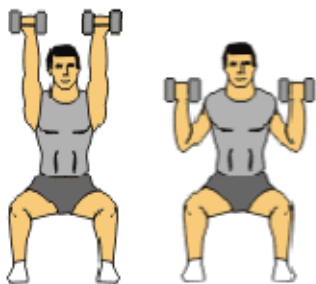
- Veslanje bučicama u ležećem položaju



- Trbušnjaci



- Potisak bučicama utegom za ramena



- Iskoraci sa bučicama



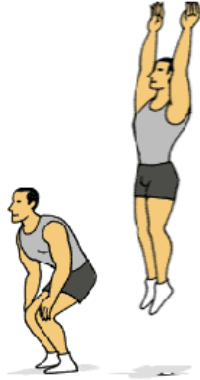
- Koncentracioni pregib



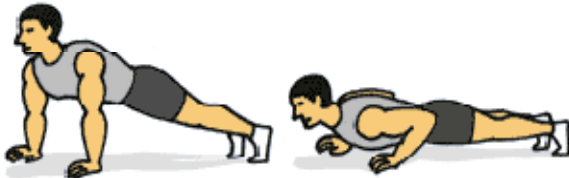
## Kružni trening kod kuće

Ako nemate nikakvu opremu osim 4 zida i stepenice, ovoje kružni trening za vas. Svaku vježbu radite 30 sekundi, osim aerobni vježbi koje radite 60 sekundi. Vrijeme odmora između vježbi nije potrebno, dok je između krugova 3 minute. Raditi slijedeće vježbe:

- Skokovi sa opružanjem ruku u mjestu



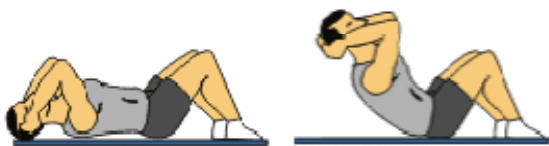
- Sklekovi



- Iskoraci



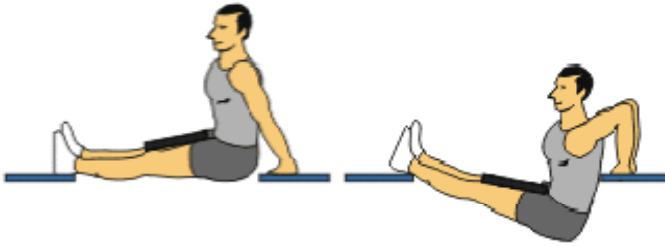
- Trbušnjaci



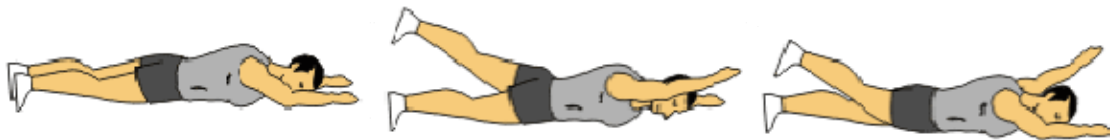
- Penjanje uz stepenice



- Sklekovi za triceps na stolici



- Podizanje ruku i nogu



- Preskakivanje užeta



Ovo je izvrstan trening za opću tjelesnu pripremljenost i također izvrstan način za izgaranje masti.

## Specifični kružni treninzi

Ako se aktivno bavite nogometom kružni trening treba biti sastavni dio programa za razvoj snage. To je zbog toga što nogomet zahtjeva izvanrednu eksplozivnu snagu i jakosnu izdržljivost.

Jednostavno dizanje težine i razvoj maksimalne snage je izvrsna stvar, ali je i nedovoljno. Da bi maksimalno iskoristili vaš potencijal i stvorili natjecateljsku formu cilj vašeg programa treninga bi trebao biti razvoj jakosne izdržljivosti i eksplozivne snage. Najbolji način za ovo su programi kružnih treninga.

### Kružni trening kratkog trajanja

Prije treninga potrebno je uraditi kompletno zagrijavanje koje se sastoji od 5-10 minuta aerobnih vježbi niskog intenziteta uz 10 minuta vježbi istezanja svih glavnih mišićnih grupa nakon toga. Isto uraditi i za rashlađivanje. Pridržavati se slijedećih principa:

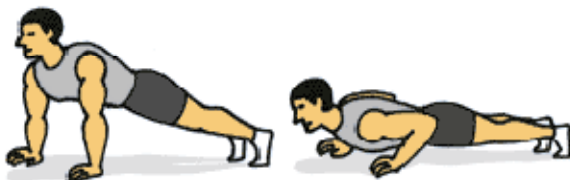
- 6-8 stanica
- 30-60 sekundi po stanici
- 60-90 sekundi odmora između stanica
- Vježbe raditi velikom brzinom
- 3-6 krugova
- 2-3 minuta odmora između krugova
- 2-3 treninga tjedno
- Povećavati opterećenje tako što povećavamo vrijeme rada na svakoj stanici i smanjivamo vrijeme odmora.

### Evo primjera kružnog treninga za nogometaše sa doziranjem opterećenja

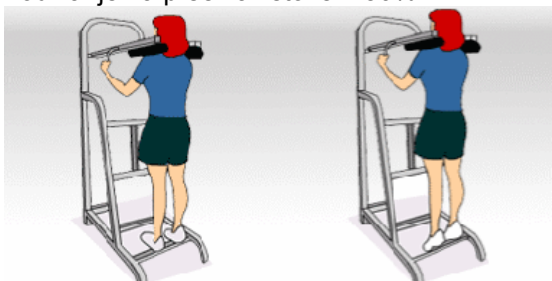
Nožne ekstenzije – 50% 1-RM



Sklekovi – težina tijela



Podizanje na prse za listove – 50% 1-RM





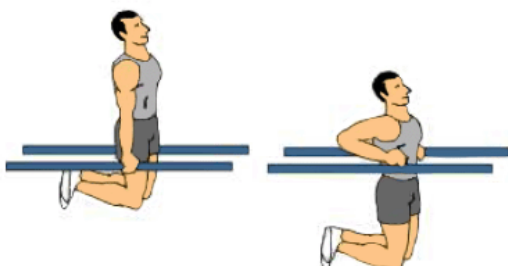
Nožni pregib – 50% 1-RM



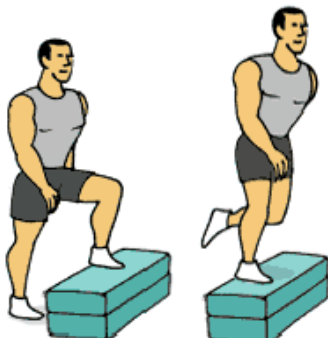
Kosi trbušnjaci – tjelesna težina



Triceps sklekovi – tjelesna težina



Skip na klupici



Zapamtite da broj ponavljanja i vrijeme odmora ovisi o ciljevima vašeg treninga.

## Kružni treninzi za top formu

Dobro napravljen program kružnih treninga je najučinkovitijih metoda treninga za razvoj specifične snage i izdržljivosti. Profesionalni igrači ih vrlo često rade, a pogotovo u prijelaznom periodu kada im je cilj održavati razinu kondicije i snage stečenu u prethodnoj sezoni.

Zapamtite da je cilj održati barem 50-60% forme iz prethodne sezone, da ne bi morali raditi sve ispočetka. Naravno da je u prijelaznom periodu vrlo važan i odmor, a pravilno dozirani kružni treninzi su idealan način održavanja ove ravnoteže.

U svakom sportu narušena je ravnoteža u tjelesnoj građi između nekih dijelova tijela. Tako kod nekih sportaša imamo razvijeniju desnu stranu tijela od lijeve ili pak imamo razvijenije donje ekstremitete tijela od gornjih. Neke mišićne postaju prekomjerno razvijene, dok su neki mišići koji su važni za stabilnost tijela zanemareni.

Svaki sportaš bez obzira na nivo natjecanja bi trebao iskoristiti prijelazni period za ponovno uspostavljanje narušene ravnoteže u građi tijela. A za to su nam idealne funkcionalne vježbe niskog intenziteta pravilno posložene i dozirane u kružnom treningu.

Kružni treninzi nam koriste također i u natjecateljskom dijelu sezone, samo što je u ovom dijelu naglasak na održavanju eksplozivnosti i jakosne izdržljivosti, a ne nikako na razvoju maksimalne snage.

Sportovi kao što je nogomet, zahtijevaju u natjecateljskom dijelu sezone vrlo visok nivo jakosne izdržljivosti. Kružne treninge možemo koristiti za pretvaranje maksimalne snage u specifičnu jakosnu izdržljivost.

Jedna od najčešćih greški koje čine amaterski igrači je treniranje samo sa utezima tijekom cijele sezone. Ako radite tipične treninge u teretani sa 3 serije od 8-12 ponavljanja tijekom cijele godine radite sebi i vašoj igri lošu uslugu.

Ispod se nalaze 2 primjera kružnih programa treninga, jedan je za funkcionalnu snagu, a drugi za jakosnu izdržljivost. Kao i uvijek prije ovih treninga se dobro zagrijte 5-10 minuta laganim trčanjem i nakon toga istegnite sve glavne mišićne grupe.

## KRUŽNI TRENING PROGRAM br. 1

### Funkcionalna snaga

Ovaj kružni trening idealan je za prijelazni dio sezone. Intenzitet rada bi trebao biti nizak sa dužim periodom odmora između krugova. Imajte na umu da je ova faza treninga namijenjena odmoru i oporavku igrača nakon teške i naporne sezone. Radite ovaj trening 2 dana u tjednu ostavljajući 24 sata odmora između treninga. Nakon treninga bi trebali uraditi 20-30 minuta aerobnih vježbi kao što su plivanje, vožnja bicikla ili trčanje.

- Broj ponavljanja: 15-20
- Odmor između vježbi: 30 sek
- Odmor između krugova: 2min
- Broj krugova: 2-3

#### Vježba za donje trbušne mišiće



1. Sjesti na pod i u sjedećem položaju staviti loptu između nogu.
2. Ispružiti noge i zatim ih povući prema tijelu, sve dok koljena ne dođu do prsa. Cijelo vrijeme držati loptu između nogu i odignutu od poda.
3. Vratiti se u početni položaj.

#### Čučnjevi sa utegom iznad glave



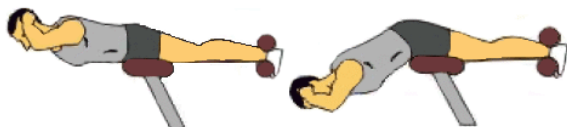
1. Uzeti dvoručni uteg i držati ga iznad glave.
2. Početni položaj: Stojeći položaj sa nogama malo šire od širine kukova. Koljena su lagano savijena.
3. Spuštati se u čučanj savijajući kukove i koljena. Gornji dio tijela je lagano nagnut naprijed. Spuštati se u čučanj tako da su koljena cijelo vrijeme iznad stopala.
4. Kad natkoljenice budu paralelne u odnosu na pod vratiti se u početni položaj.
5. Zapamtite da glava i leđa moraju biti cijelo vrijeme u uspravnom položaju. Pomicanje leđa naprijed ili nazad može uzrokovati ozljede. Težinu držati točno iznad visine stopala i peta, a ne nikako na nožnim prstima.

**Sklopke**

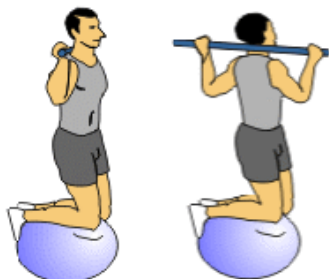
1. Početni položaj: Leći na leđa ili na klupu, ispruženih nogu i ruku iza glave držeći u njima medicinsku loptu. Laktovi su skroz nazad, glava je u uspravnom položaju.
2. Podići trup i ruke uz istovremeno podizanje jedne noge i kontrakciju trbušnih mišića. Pokušati ispruženih ruku točno iznad trupa dodirnuti loptom vrhove nožnih prstiju (noga je isto opružene).
3. Uraditi isto i drugom nogom.
4. Vratiti se u početni položaj.

**Sklekovi na lopti**

1. Lice je okrenuto prema dolje, lopta se nalazi ispod potkoljenica. Ruke se nalaze na dasci ispod koje je valjak.
2. Početni položaj: Postaviti ruke malo šire od širine ramena, prsti od ruku su okrenuti prema naprijed i nalaze se u liniji grudi.
3. Iz tog položaja spuštati tijelo (noge, kukove trup i glavu) do 10 cm poda.
4. Vratiti se u početni položaj opružajući laktove i gurajući tijelo prema gore.
5. Glavu i trup držati fiksirane u neutralnom položaju uz istovremenu izometričku kontrakciju trbušnih i leđnih mišića. Ne dozvoliti da laktovi u gornjem položaju budu skroz opruženi (zaključani) i izbjegavati hiperekstenziju donjih leđnih mišića.

**Leđne hiperekstenzije sa opterećenjem**

1. Zauzeti odgovarajući položaj na spravi za hiperekstenziju leđa. Kukovi i pete su naslonjeni točno na određeno mjesto na spravi.
2. Postaviti kukove (ne stomak) na jastučić na spravi. Pete (dio ahilove tetive) su također na jastučiću. Iza vrata se u rukama nalazi dvoručni uteg.
3. Početni položaj: Leđa bi trebala biti paralelna u odnosu na pod, a koljena lagano savijena.
4. Spuštati se dolje sve dok noge i trup ne budu pod kutom od 90 stupnjeva.
5. Vratiti se u početni položaj.
6. Za povećanje opterećenja premjestite uteg ispred tijela držeći da u rukama prislonjene na prsa.

**Rotacije trupa na lopti**

1. Klečeći položaj na velikoj lopti. Iz vrata se nalazi laganija šipka.
2. Držeći ruke iza vrata raditi rotacije trupom od oko 90 stupnjeva u stranu.
3. Vratiti se u početni položaj i ponoviti isto u drugu stranu. Trbušni mišići su stegnuti i tijelo je uspravno.

**Iskoraci u hodanju**

1. Početni položaj: Stojeći položaj sa nogama u širini kukova. U obje ruke držati bučice.
2. Napraviti iskorak tako da prednja noga i koljeno budu pod kutom od 90°. Koljeno iskoračene noge ne bi smjelo biti ispred nožnih prstiju – moglo bi uzrokovati ozljedu.
3. Podignuti se gore i pomaknuti stražnju nogu do prednje. Promijeniti noge i uraditi isto.
4. Jako je važno držati glavu i leđa u uspravnom položaju. Ramena i kukovi su cijelo vrijeme ravno okrenuti.
5. Paziti na položaj koljena. Prednje koljeno ne bi smjelo prelaziti nožne prste ni ići u lijevu ili desnu stranu, nego ravno naprijed. Stražnje koljeno ne bi smjelo biti u kontaktu sa podom.

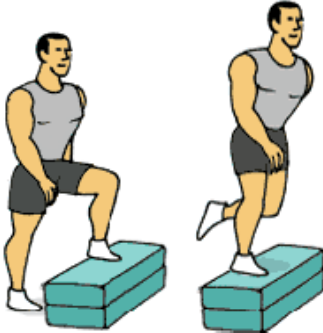
**Bočno podizanje bučica na lopti**

1. Klečeći položaj u stabilnom položaju na velikoj lopti za vježbanje.
2. Početni položaj: Držati bučice nadhvatom u obje ruke (palčevi okrenuti jedan prema drugom) i ruke su opružene niz tijelo. Tijelo je lagano nagnuto naprijed. Laktovi su lagano savijeni.
3. Iz tog položaja lagano podizati bučice do visine ramena polukružnim pokretom. U najvišoj točki stegnuti ramena.
4. Vratiti u početni položaj i ponoviti isto.
5. Držati glavu u uspravnom položaju.

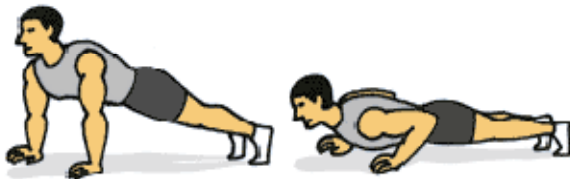
**KRUŽNI TRENING PROGRAM br. 2****Jakosna izdržljivost**

Ovaj kružni trening primjenjuje se u natjecateljskom dijelu sezone i mnogo je intenzivniji od prethodnog programa za funkcionalnu snagu. Najveću korist iz ovoga treninga dobit ćemo ako smo prethodno razvili dobru bazu maksimalne snage.

- Broj ponavljanja: 30 sekundi po stanicama.
- Odmor između vježbi: 10-20 sekundi.
- Odmor između krugova: 90 sekundi.
- Broj krugova: 3

**Brzi rad stopala na klupici**

1. Stajati iza klupice i staviti jedno stopalo na nju, peta se nalazi na rubu klupice.
2. Skočiti i što eksplozivnije staviti drugo stopalo u istu poziciju na klupi.
3. Sići s klupe drugim nogom.
4. Ponoviti isto drugim nogom i raditi isto sve do isteka vremena.

**8. Sklekovi - usko ruke**

1. Leći na prsa, podignuti se na ruke i postaviti ih usko tako da palčevi i kažiprsti ruku tvore trokut. Ruke su u ravni grudi. Noge bi trebale biti u uspravnom položaju.
2. Spustiti se do 10cm do poda i vratiti u početni položaj. Laktovi ne bi trebali biti skroz opruženi (zaključani).
3. Tijelo bi trebalo biti stalno u vodoravnom položaju uz izometričku kontrakciju trbušnih i leđnih mišića.

**Sklopke**

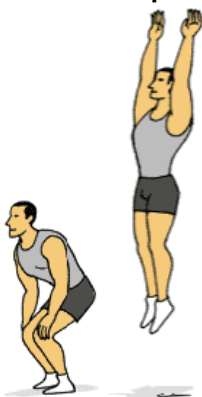
1. Početni položaj: Leći na leđa ili na klupu, ispruženih nogu i ruku iza glave držeći u njima medicinsku loptu. Laktovi su skroz nazad, glava je u uspravnom položaju.
2. Podići trup i ruke uz istovremeno podizanje jedne noge i kontrakciju trbušnih mišića. Pokušati ispruženih ruku točno iznad trupa dodirnuti loptom vrhove nožnih prstiju (noga je isto opružena).
3. Uraditi isto i drugim nogom.
4. Vratiti se u početni položaj.

**Iskoraci bučicama**

1. Početni položaj: Stojeći položaj sa nogama u širini kukova. U obje ruke držati bučice.
2. Napraviti iskorak tako da prednja noga i koljeno budu pod kutom od 90°. Koljeno iskoračene noge ne bi smjelo biti ispred nožnih prstiju – moglo bi uzrokovati ozljedu.
3. Podignuti se gore i pomaknuti stražnju nogu do prednje. Promijeniti noge i uraditi isto.
4. Jako je važno držati glavu i leđa u uspravnom položaju. Ramena i kukovi su cijelo vrijeme ravno okrenuti.

**Potisak bučicama na ravnoj klupi**

1. Ležati na ravnoj klupi, noge su ravno na podu.
2. Bučice su u rukama i nalaze se pokraj i u visini grudi.
3. Početni položaj. Opružajući laktove podizati bučice u visini linije iznad očiju.
4. Težinu dizati sve dok laktovi ne budu opruženi (ali ne skroz) i vratiti bučice početni položaj.
5. Laktove držati široko i ne savijati donji dio leđa. Izdisaj je sa podizanjem težine, a udisaj sa spuštanjem.

**Skokovi sa ispruženim rukama**

1. Stojeći položaj, noge su spojene, ruke su spuštene niz tijelo.
2. U jednom pokretu skočiti i raširiti noge uz istovremeno bočno podizanje ruku iznad glave.
3. Doskočiti u početni položaj i ponavljati isto naizmjenično.

**Iskoraci sa skokovima**

1. Stojeći položaj, noge su u širini kukova. Iskoračiti lijevom nogom dva stopala ispred držeći težinu na stražnjoj nozi.
2. Stopala bi trebala biti okrenuta prema naprijed. Tijelo bi trebalo biti uspravno. Ruke su uz kukove.
3. Spustiti se dolje tako da savijemo desnu nogu u kuku i koljenu sve dok natkoljenica ne bude paralelna u odnosu na pod. Zatim brzo i eksplozivno napraviti vertikalni skok.
4. U skoku promijeniti noge tako da stražnja noga bude naprijed.
5. Prilikom skoka maksimalno ispružiti stopala (puna plantarna fleksija), radi ispravnost skoka.

**Podizanje ruku i nogu**

1. Ležati na prsima sa ispruženim rukama i nogama.
2. Podizati naizmjenično ruke i noge 20-ak cm od poda. Držati 2 sekunde i spustiti.
4. Držati glavu i leđa u ravnom položaju.