

Trening brzine u nogometu

Brzina uopšteno je osobina koja se karakterizira kao sposobnost čovjeka da vrši pokrete u najmanjim dijelovima vremena, odnosno da jedan jedini pokret izvede što je moguće brže u datim uslovima. Brzina kao sposobnost je u visokoj mjeri genetički definirana čak 95 %, ali brzina kao kapacitet može se treningom popraviti. Što znači, da bi se što više ispoljila i iskoristila čovjekova prirodna brzina potrebno je tehnike, koordinacionih sposobnosti i sl., odnosno tehnika se mora prilagoditi urođenoj brzini čovjeka kao i sve motoričke sposobnosti koje su sadržane u strukturi određene sportske aktivnosti.

Faktori od kojih zavisi brzina su :

- struktura mišića
- elastičnost
- inter i intra mišićine koordinacije
- fleksibilnost
- tehnike kretanja
- anaerobno-alaktatni procesi (ATP I CP¹)
- motivacija i koncentracija

Organski sistem koji je najviše uključen kod treninga brzine je CNS (centralni nervni sistem). Proces realizacije brzinske reakcije se odvija u pet faza:

1. koncentracija i motivacija
2. registracija signala
3. prijenos signala u CNS
4. formiranje optimalnog odgovora
5. prijenos signala do adekvatnih mišića
6. nadražaj mišića i proces kretanja

Brzina nogometaša predstavlja kompleksnu osobinu sastavljenu od različitih psihofizičkih sposobnosti kao što su:

- sposobnost snalaženja u situacijama igre (brzina opažanja)
- brzina snalaženja
- brzina odlučivanja
- brzina reakcije
- ciklična i aciklična brzina kretanja
- akciona brzina
- brzina djelovanja

Brzina nogometaša se znači ogleda u brzom sagledavanju, opažanju i predviđanju situacije u igri i u sposobnosti da se brzo odluči za efikasno djelovanje u igri tj. brzina odlučivanja.

Što se tiče samog treninga brzine sa njim se treba početi rano (14-15 god.) jer se u ovom periodu može relativno dobro uticati na CNS kao i na strukturu mišićnih vlakana. Kod treninga brzine treba opsežno zagrijavanje, zbog opasnosti od povređivanja. Trening brzine izvodi se na početku trenažne jedinice, kada su nogometaši odmorni. Isto tako nabi trebalo dati trening brzine odmah poslije utakmice jer je to maksimalno opterećenje i organski sistemi nisu dovoljno oporavljeni.

¹ ATP I CP – adenzin tri fosfat(energetski izvor koji je potreban mišićima) i kreatin fosfat(zalihe fosfata u mišićima)

Metode razvoja brzine

Osnovna metoda u razvoju brzine je metoda ***ponavljanja***, metoda koja omogućava optimalno obnavljanje radne sposobnosti nakon opterećenja.

Pored metode ponavljanja u treningu nogometaša primjenjuje se i ***intervalna metoda*** koja se najčešće provodi u tzv. Aerobno- anaerobnim uslovima 2-4 mmol/l LA . Koja se uglavnom koristi za razvoj i održavanje brzinske izdržljivosti nogometaša kao sposobnosti sa kojom se cijelim tokom igre mogu izvršavati brojni maksimalni sprintovi bez bitnijeg opadanja brzine. Da bi trening brzinske izdržljivosti bio efikasan, on neizbježno mora sadržavati dovoljno duge pauze za oporavak između maksimalno visokih intenzivnih opterećenja. Zahvaljujući tome, razvijaju se ne samo brzinska izdržljivost nego i sprinterske sposobnosti.

Ono što je jako bitno za trening brzinske izdržljivost je to da ***više od jednog intenzivnog treninga brzinske izdržljivosti sedmično u takmičarskom periodu ili uopšte, pogoršava opštu izdržljivost , brzinu te brzinsku snagu nogometaša i dovodi do pojave pretreniranosti***²

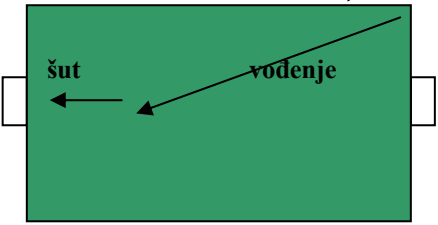
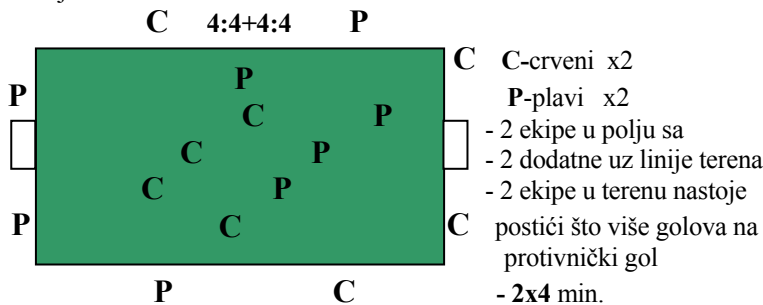
²«pretreniranost» (Stone i sar. 1991) disbalans između trenažnih i natjecateljskih opterećenja s jedne strane i oporavka s druge .

Primjer treninga brzinske izdržljivosti(bazični peiroad)

Mikrociklus: treći

TRENING	
Vrijeme treninga: 17:00 Trajanje: do 75 min; Metoda: intervalna; Intenzitet: 90%; Lokacija: stadion	
DIJELOVI TRENINGA	PROGRAM TRENING
UVODNI 5 minuta	- lagano trčanje 2(dva) kruga 800m
PRIPREMNI 10 minuta	- specifične vježbe fleksibilnosti za globalnu obradu lokomotornog aparata
GLAVNI 45 minuta	- 4x400m - 4x300m - 4x200m UKUPNO 3600 m - rad ne traje duže od 2(dvije) minute - odmor između dionica 2-3 min. - odmor između serija 4-6min. (FS 120) - ovakav trening se radi jednom sedmično, jer više od jedan sedmično može dovesti do pretreniranosti. -
ZAVRŠNI 15 minuta	- vježbe opuštanja i istezanja

Primjer treninga specifične brzine
Mikrociklus : sedmi

TRENING	
Vrijeme treninga: 17:00 Trajanje: 90 min; Metoda: intervalna; Intenzitet: 85-95%; Lokacija: stadion	
DIJELOVI TRENINGA	PROGRAM TRENING
UVODNI 5 minuta	- zagrijavanje sa loptom (vođenje, prijem, dodavanje, žongliranje, dribling)
PRIPREMNI 10 minuta	- vježbe fleksibilnosti (istezanje)
GLAVNI 50min	- teren 40:30m ,dva gola sa golmanima  - a i c (grupa) odigravaju dugom loptom na b i d(grupu) - b i d (grupa) prima loptu, vodi i na kreju šutira - izmjena mjesta - 4-6min. Druge varijanta - a i c odigravaju dugu loptu na b i d; - zatim primaju loptu, odigravaju dupli pes na a i b koji im vraćaju povratnu; - šut - izmjena mjesta - 4—6 min. Treća varijanta  VARIJANTA -gol iz prve nakon dodavanja dodatnog igrača vrijedi 2 poena -gol iz polja , (ne mora iz prve) 1 poen Dva kruga laganim tempom.
ZAVRŠNI 15 minuta	- vježbe opuštanja i istezanja