

Rade Stefanović

Vesko Milenković

Fakultet fizičke kulture, Leposavić

NEKA OD ATLETSKIH KRETANJA KAO OSNOVA ZA MOTORIČKU SPOSOBNOST VRHUNSKIH FUDBALERA

1. UVOD

Opšte je poznato da fudbaler mora posedovati određeni nivo razvoja fizičkih sposobnosti kako bi mogao lakše da se kreće po terenu.

Fudbalska utakmica prema pravilima igre može trajati devedeset minuta (izuzetak su produžeci 2x15 min.), od čega aktivno vreme trajanja utakmice iznosi prosečno oko 60 do 65 minuta. Za to vreme pripremljeni fudbaleri trče od 6-30km, od čega na brzo trčanje i kraće sprinteve tj. na rad maksimalnog i submaksimalnog intenziteta, otpada oko 3km. Za to vreme fudbaler izvodi različite vrste dodavanja (od 20-60 dodavanja), dribling i brzo vođenje loptom (od 15-30) oduzimanja lopte (od 15-25), zagrađivanja lopte pri prijemu ili vođenju (od 4-7), udarce prema голу (od 1-5), skokove (od 5-8). Iz navedenih podataka je vremenski najviše zastupljeno trčanje. Iz tog razloga ćemo obratiti pažnju na metodiku treniranja upravo tih sposobnosti fudbalera, a pri tome se mora imati u vidu činjenica da zakonitosti koje važe u atletskom treningu trkača na raznim deonicama se malo razlikuju od metodike trčanja u fudbalskom treningu. Naime pauze nisu uvek iste kao u atletskom trčanju i dovoljno duge, jer promena pravca kretanja lopte po terenu upravo diktira te pauze. Na primer, ako se akcija dešava na sredini terena i loptu izgubi čas jedna ekipa čas druga, onda gotovo da nema velikih pauza u kretanju manervaskih igrača. Ili ako se lopta šutne u publiku, ili dođe do povrede nekog igrača, onda se može desiti da pauza potraje duže.

2. RAZVOJ ENERGETSKOG POTENCIJALA U TRČANJU

2.1. Razvoj (aerobne) opšte izdržljivosti

Ako posle rada u aerobnim uslovima, gde potreba zadovoljava potrošnju kiseonika, odnosno gde se puls kreće u granicama od 140 do 175 ud/min odmor treba da traje od 3-5min, ukoliko su duže deonice u pitanju (npr. 5x1000m).

Međutim, u koliko su deonice kraće (npr. dijagonalno trčanje 2x10X100m), odmor može biti u vidu laganog trčkanja. U tom slučaju puls je posle rada glavni pokazatelj o radu zone (aerobne).

Pri ponovljenom radu u sledeći rad treba krenuti kada je puls pao na vrednost oko 120 ud/min. Ukoliko su serije u pitanju odmor može da traje od 8-10 min laganog trčkanja. Da bi se zadovoljio kriterijum obima rada, odnosno obima pretrčanih kilometara na jednoj fudbalskoj utakmici potrebno je da se u pripremnom periodu znatno više poveća obim pretrčanih kilometara.

Primer distanci:

- Kros rečanje (300-400m) – ravnomeran tempo umerenim intenzitetom.
- 10-12 km ravnomernim tempom.
- 3-5x2000m.
- 5-6x1000m.
- 2x10x200m.
- 3x10x100m.

Posle dijagonalnog trčkanja ubrzanja (puls je oko 160ud/min), sledi lagano trčanje od stative do stative a zatim hodanje a odatle do hornera, hodanje i prelazak u ponovno trčanje.

2.2. Razvoj brzinske izdržljivosti

Ako odmor između serija intenzivnog promenljivog rada bude trajao oko minut do dva organizam fudbalera će svaku seriju započinjati u uslovima nepotpune „otplate“ kiseoničkog duga tj. nepotpune resinteze istrošenih izvora energije: kreatin fosfata i glikogena.

Kao pokazatelj nepotpunog oporavka meri se puls koji, na kraju odmora, treba da iznosi 130-135 ud/min. Vršenje intenzivnog rada će postajati sve teže i teže tj. svako izvođenje sledeće serije započinjaće kada se organizam nalazi u fazi nepotpunog oporavka. Takav režim rada i odmora zahteva znatne napore od anaerobnih izvora energije koji obezbeđuju resintezu ATPA-a u mišićima. Ova vrsta treninga vodi razvoju brzinske izdržljivosti fudbalera, tj. usavršavanju njihovih tehničko-taktičkih sposobnosti u uslovima znatnog zamora. Takođe moguće je programirati rad u serijama na način kada je odmor i unutar serija doziran. Npr. vežbe običnih sprintera sa loptom od 30-40m, odigravanje duplog pasa i šuta na gol. Tada bi u jednoj seriji od 6-8min (250-300m sprinta) bilo izvedeno oko 8-10 sprinteva sa pauzom između ponavljanja (lagano trčanje od oko 40-45sek). Kombinacije serija sa doziranim unutrašnjim odmorom i serije u kojima se odmor dozira spontano utiču raznovrsnija na organizam fudbalera i razvijaju specijalnu izdržljivost, uz istovremeno usavršavanje tehnike i taktike.

Primeri distancije: 2x4x600m; 2x4x400m; 2x3x300m; 2x5x200m; 2x3x600-400-200m; 2x3x300-200-100m: trčanje povratni sprinteva 15m u periodu od 45sek (dve serije od 2-3 ponavljanja).

2.3. Razvoj brzine

Sa biohemijske tačke gledišta, svojstvo brzine kretanja zavisi od količine ATP-a u mišićima, brzine njegove razgradnje pod dejstvom nervnog impulsa, kao i od brzine njegove resinteze. Prilikom kratkotrajnog i intenzivnog rada resinteza ATP-a se ostvaruje skoro isključivo pomoću anaerobnih mehanizama fosforokreatinskog i glikolitičkog, što dovodi do stvaranja kiseoničkog duga čija otplata zahteva duži odmor. Trajanje intervala odmora određuje se uz pomoć dva fiziološka procesa: promene praga razdražljivosti centralnog nervnog sistema i vraćanja na polazne vrednosti pokazatelja vegetativnih funkcija u vezi sa otplatom kiseoničkog duga (frekvencija pulsa i disanja). Intervali odmora mora da budu sa jedne strana toliko kratki da se prag razdražljivosti CNS-a bitno ne smanji, a sa druge dovoljno dugi da se pokazatelji vegetativnih funkcija mogu više ili manje vratiti na polazne vrednosti, a frekvencija pulsa na kraju odmora trebala bi da se smanji od 110 na 120otk/min. Prilikom rada u toku kojeg se odmor unutar serije dozira spontano pauza između ponavljanja i serija treba da bude oko 3,5-5min. Ako se u serijama primenjuju jednostavnije vežbe, onda odmor treba dozirati unutar serije. Na pr. u toku jedne serije fudbaler sa loptom sprintuje 60m, gde sa partnerom odigrava dupli pas i posle šutiranja na gol. Uzimajući u obzir da za jednu seriju fudbaler treba da savlada u intenzivnom tempu oko 250-300 m i utoši na oko 6-8min, onda nije teško zaključiti da će on imati 4 ili 5 takvih sprinteva sa odmorom između pokušaja od oko 1,5min.

Kombinacija serija sa doziranim i serija sa spontanom odmorom imaju veći uticaj na organizam fudbalera, nego kada bi se primenjivale odvojeno. Pomoću takvog režima rada razvijaju se brzinsko-snižene i koordinacione, a usavršavaju se tehničko-taktičke sposobnosti.

Primeri distanci: 2x4 ponavljanja starteva iz različitih početnih položaja na distanci od 5-15m; 2x4x60m; 2x4x40m; 2x4x20m; 2x60-40-20m; 4x60,3x40, 2x20m.

2.4. Režim rada i odmora

Ako trener planira da održi istrenirane sposobnosti na postignutom nivou, intervali odmora između serija rada treba da budu veći. Svaka sledeća serija vežbi treba da započinje u momentu kada se radna sposobnost organizma fudbalera, posle predhodnog opterećenja, nalazi skoro na početnom nivou. U

tom slučaju odmor između serija intenzivnog rada treba da iznosi oko 6-8min i da bude ispunjen radom smanjenog intenziteta, kao što su šutevi na gol iz mesta, dodavanja u mestu itd. Puls se na kraju odmora smanjuje na 90-100 otkucaja u minutu. Ovakav režim rada, kada se primenjuju tehničko-taktičke vežbe, omogućuje njihovo usavršavanje i održavanje već stečenog funkcionalnog stanja organizma na određenom nivou.

3. ZAKLJUČAK

Savremeni sport, odnosno samo takmičenje, se razmatra ne samo kao veliki događaj, već i kao najsloženija društvena pojava. Do njegovog napredka jednim delom dolazi i u uslovima rivalstva na takmičenjima. Međutim, trenažni proces takođe ima veliki značaj za napredak. Ako se prate savremena znanja iz oblasti sportske nauke onda se mogu očekivati i veći uspesi u sportskom rezultatu.

Kako atletika, kao bazičan sport, ima uticaja na mnoge sportske oblasti, to se javlja i u fudbalskom treningu kao osnova sportske forme i to naročito je prisutno polje trčanja. Koliki je značaj atletike u osnovi fudbalskog kretanja pokušano je da se objasni u ovom radu.

Uspešnost rešavanja zadataka koji se postavljaju pred trenera između ostalog, jednim dobrim delom zavisi i od poznavanja problematime atletskog trčanja na kratkim, srednjim i dugim stazama. Praksa je pokazala da čak i u atletici ne postoji univerzalni atletski trener koji dobro poznaje problematiku sprinterskog trčanja, trčanja na srednjim i dugim stazama. A u fudbalu se može primetiti da su treneri dosta skromno edukovani na tom planu. Iz tog razloga sam se opredelio za pisanje ovog rada koji može da posluži kao malo uputstvo, podsetnik za trenere.

Samo fudbalsko igralište pruža veliki broj mogućnosti za uspešno rešavanje niza zadataka u okviru razvoja brzine trčanja na kratkim, srednjim, i dužim distancama. Ukoliko se dobro upozna problematika opterećenja na treningu, odnosno režim rada i odmora u svim situacijama trčanja, onda se mogu očekivati i veća uspešnost u radu, odnosno na takmičenju što predstavlja i krajnji cilj u sportu.

4. LITERATURA

1. Aleksić, V. (1995): Fudbal, istorija-teorija-metodika, Fakultet fizičke kulture Univerziteta i Beogradu, Beograd.
2. Boženko, A. (1985): Trening vrhunskih fudbalera, Sportska knjiga, Beograd.
3. Stefanović Đ. (1983): Razvoj brzine kod fudbalera, Sportska praksa; Beograd.
4. Stefanović Đ. (1985): Mogućnosti korišćenja različitih terena za trčanje različitih dužina staza, Sportska praksa, Beograd.
5. Stefanović Đ. I Stefanović R.: Teorija i metodika atletike, Beograd, 2002, Samostalno izdanje autora.

SOME OF THE ATHLETIC MOVEMENTS AS THE BASE FOR THE MOTORIC ABILITY OF THE TOP-CLASS FOOTBALLERS

SUMMARY

It is generally known that a footballer must have a certain developmental level of the physical abilities so he could more easily move in the field. During a game, footballers actively possess the ball for about 60-65 minutes, and at the average they run over 6-30km of different sections with speeding up or without it, where around 3km drops off on the fast running and shorter sprints that is on the work of maximum and sub maximum intensity.

If we have the series and activities in the different intervals then the break can last about 8-10 minutes of the slow running.

If the break between series of the intensive changeable activities would last around 1-2minutes then the body of the footballer would start each series in the conditions of the incomplete "paying off" oxygen dept that is the incomplete resynthesis of the used energy sources: creatin-phosphate and glycogen.

The success of task solving given to the trainer among other things, depend a lot on the knowing the problems in the athletic short, middle and long-distance running.

Key words: passing, speeding up, sections, activities, series, interval.