

PRIMER MIKROCIKLUSA U TAKMIČARSKOM PERIODU

Mihailo Kostić ¹ i Marko Aleksandrović ²

¹Fudbalski klub "Radnički", Niš, Srbija

²Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu, Srbija

Stručni rad

Sažetak

Napredak fudbala je pred takmičare postavio nove zahteve. Pored funkcionalnih i motoričkih sposobnosti fudbaler mora posedovati i određeni nivo tehničko-taktičkih sposobnosti, koje usvaja kroz kvalitetno programiranje treninga unutar mikrociklusa. U ovom radu prikazano je programiranje treninga u takmičarskom mikroklusu. Njegov najvažniji cilj je održavanje visokog nivoa sportske forme. Prikazana su dva modela programiranja mikrociklusa u zavisnosti od broja utakmica u njemu, čime se uspevalo održati visok nivo sportske forme u takmičarskom periodu.

Cljučne reči: periodizacija, fudbal, takmičenje

Uvod

Fudbal je zadnjih godina mnogo napredovao i pred fudbalere postavlja sve veće zahteve. Da bi fudbaler bio u stanju izvršavati fudbalske zadatke mora imati potrebni nivo izdržljivosti (aerobne i anaerobne), snage (maksimalne snage, eksplozivne snage, brzinske snage) i brzine (brzine reakcije, startne brzine, maksimalne brzine) (Weineck 2000.). Pored već navedenih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti fudbaler mora posedovati i određeni nivo tehničko-taktičkih sposobnosti. Kako bi u potpunom trenažnom procesu održali visok nivo funkcionalnih i motoričkih i tehničko-taktičkih sposobnosti potrebno je kvalitetno programiranje treningu unutar mikrociklusa. U ovom radu prikazaćemo programiranje treningu u takmičarskom mikroklusu.

Takmičarski mikrociklus

Primer mikrociklusa s jednom utakmicom

U okviru mikrociklusa sa jednom utakmicom imamo 7 treninga, jednu utakmicu i jedan slobodni dan. (tabela 1.) Neposredno posle odigrane utakmice (sutradan ili prvi trening) radi bržeg oporavka

organizma koriste se treninzi malog ili srednjeg inteziteta jer se višak metabolita koji povećavaju umor nakon intezivnog naprežanja brže eliminišu aerobnom relaksacijom i opterećenjem rada na nivou 50-60% od VO₂ max nego pasivnim odmorom (Hermansen i Stensvold 1972; Tintera 1983.). Posle takvog aerobnog rada treba uključiti i ostala sredstva oporavka bazen, masažu... Nakon regeneracionog treninga i pasivnog odmora u utorak prepodne sledi uvodni trening aerobnog karaktera, pretežno kondicionog karaktera, dok je popodne rezervisano za trening visokog inteziteta tehničko-taktičkog karaktera. U sredu prepodne je teretana, (može se izvesti po metodi kružnog rada sa 9 do 12 vežbi). Popodne je trening visokog inteziteta sa tehničko-taktičkim i pliometrijskom vežbama... Četvrtak prepodne je slobodno, a popodne je trening srednjeg inteziteta tehničko-taktičkog karaktera sa elementima brzine. U petak je klasični tehničko-taktički trening pred utakmicu srednjeg inteziteta sa elementima brzine (uglavnom reakcije). Na dan utakmice se može organizovati trening tonizacije u trajanju od 30-tak minuta koji sadrži elemente dinamičke fleksibilnosti. Primer ovakvog mikrociklusa dat je u tabeli 2.

Tabela 1. Raspored treninga u mikroklusu sa jednom utakmicom

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	Trening	Trening		Trening		Trening
	Trening	Trening	Trening		Utakmica	

Tabela 2. Primer mikrociklusa u takmičarskom periodu sa jednom utakmicom

Dani	Prepodnevni trening	Trajanje	Popodnevni trening	Trajanje
Ponedjeljak	Slobodni dan			
Utorak	Uvodni obnavljajući trening (aerobni trening, priprema tela, tehnika...)	75 min	Trening visokog inteziteta (TE-TA trening, koordinacija, prevencija...)	90 min
Sreda	Teretana (kružni metod 9-12 vežbi)	75 min	Trening visokog inteziteta (TE-TA trening, brzina, koordinacija, eksplozivna snaga...)	90 min
Četvrtak	Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, brzina, prevencija...)	75 min		
Petak	Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, koordinacija, brzina- reakcija...)	60 min		
Subota	UTAKMICA			
Nedelja	Regeneracioni trening (za igrače koji su igrali) lagano trčanje na pulsu od 120 -130 ud/min, bazen i masaža.	45 min		
	Trening visokog inteziteta (za igrače koji nisu igrali)	75-90 min		

Primer mikrociklusa sa dve utakmice

Mikrociklus koji sadži 2 utakmice se razlikuje po tome što za razliku od prethodnog mikrociklusa sadrži 5 treninga (2 manje od prethodnog mikrociklusa) i 2 utakmice, ali ne i slobodni dan. (tabela 3.). Nakon utakmice i regeneracionog treninga, u ponedjeljak sledi samo popodnevni trening srednjeg inteziteta uvodnog karaktera sa elementima

tehnik i taktike i koordinacije. U utorak je takođe trening srednjeg inteziteta tehničko-taktičkog karaktera. Nakon utakmice u sredu, u četvrtak se obavlja trening srednjeg inteziteta regenerativno-obnavljajućeg karaktera kombinovan sa tehničko-taktičkim elementima. U petak je trening srednjeg inteziteta ali kraćeg trajanja, tehničko-taktičkog karaktera.

Tabela 3. Raspored treninga u mikrociklusu sa dve utakmice

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	Trening		Trening			Trening
Trening		Utakmica		Trening	Utakmica	

Zaključak

Najvažniji cilj treninga tokom takmičarskog perioda je održavanje visokog nivoa sportske forme tokom celog takmičarskog perioda.

U ovom radu prikazali smo dva modela programiranja mikrociklusa u zavisnosti od broja utakmica u njemu.

Postoji i drugi načini programiranja treninga unutar takmičarskog mikrociklusa, ali na osnovu mog iskustva ja sam često primenjivao ovakav vid programiranja i u saradnji sa ostalim članovima stručnog štaba uspešno smo da održimo visok nivo sportske forme u takmičarskom periodu.

Tabela 4. Primer mikrociklusa u takmičarskom periodu sa dve utakmice

Dani	Prepodnevni trening	Trajanje	Popodnevni trening	Trajanje
Ponedeljak			Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, koordinacija, priprema tela...)	75-90 min
Utorak	Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, prevencija...)	60-75 min		
Sreda	U T A K M I C A			
Četvrtak	Trening srednjeg inteziteta (aerobno-regeneracija, TE-TA trening, priprema tela...)	75-90 min		
Petak			Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, prevencija...)	60-75 min
Subota	U T A K M I C A			
Nedelja	Regeneracioni trening lagano trčanje na pulsu od 120 -130 ud/min, bazen i masaža.	45 min		

Literatura

- Bangsboo, J. (1994). Fitness training for football. Copenhagen: University of Copenhagen.
- Bompa O.T. (1999). Periodization: Theory and methodology of training. (4th edition). Campaign: Human Kinetics.
- Hermansen, L; Stensvold. I.(1972): Production and removal of lactate during exercise in man. Acta Physiologica Scand., 86, 191-201.
- Opavski P. (1996) Planiranje i programiranje trening u fudbalskom klubu. Beograd: Politop-P.
- Pearson, A. (2001). Speed, agility and quickness for soccer. London: A & C Black.
- Tintera, J.(1977): Režim sportovce ve fazih vzššihio zatiženi, Teorie a praxe telesne vychovy, 7, 409-414.
- Weineck, J. (2000). Optimales Fussballtraining. Nurnberg: Spitta-Veri.

PRIMER MIKROCIKLUSA U TAKMIČARSKOM PERIODU**Summary**

The relation changes of morphological and motor dimensions of 249 boys, age of 7, under the influence of treatment, were analyzed in this article. Data were collected in 3 control points in intervals of 9 months, using 14 morphological and 12 motor variables. Results showed that the changes were made, in the first place, through rationalization and differentiation of movement structure and in the second place through optimization of movement. Those results can be a precious demonstration of future installing more objective work plans and programs in the first classes of elemental school.

Key words: boys, morphology, motor, canonical relation, changes

Primljeno: 11.04.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

doc.dr.Marko Aleksandrović

Univerzitet u Nišu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Čarnojevića 10A, 18000 Niš, Serbia

Tel.e: +381(0)18 510 900

E-mail: info@ffk.ni.ac.yu