

# Planiranje i programiranje kondicijske pripreme nogometaša u natjecateljskom periodu

---

**Samac, Antonio**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:895707>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-24**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Stručni preddiplomski studij kineziologije**

**(smjer Kondicijska priprema sportaša)**

**PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE  
PRIPREME NOGOMETAŠA U NATJECATELJSKOM  
PERIODU**

**(Završni rad)**

**STUDENT:**

Antonio Samac

**MENTOR:**

Prof. dr. sc. Marko Erceg

Split, 2022.

## Sadržaj

1. UVOD.....	4
2. ANALIZA IGRAČA I INICIJALNO STANJE (juniori).....	5
3. TRENING S OPTEREĆENJEM KOD NOGOMETAŠA .....	8
3.1. UNUTARNJE OPTEREĆENJE .....	8
3.2. METODE VANJSKOG OPTEREĆENJA .....	9
4.KONDICIJSKA PRIPREMA .....	10
4.1.TRENING MAKSIMALNE JAKOSTI .....	10
4.2.TRENING EKSPLOZIVNE JAKOSTI .....	11
4.3.STATIČKI TRENING(IZOMETRIJA) .....	12
4.4.DINAMIČKI TRENING.....	13
4.5.GURANJE .....	13
5.PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE .....	14
5.1.PRIPREMNI PERIOD .....	14
5.2.NATJECATELJSKI PERIOD .....	14
5.3.PRIJELAZNI PERIOD .....	15
5.2.1.MIKROCIKLUS NATJECATELJSKOG PERIODA(NOGOMET) .....	16
5.2.2. MIKROCIKLUS NATJECATELJSKOG PERIODA(KONDICIJA) .....	19
6.RASPRAVA .....	20
7.ZAKLJUČAK .....	22
8.LITERATURA.....	23

## SAŽETAK:

Osnovni cilj ovog rada je prikazati važnost kondicijske pripreme nogometaša u natjecateljskom periodu. Analizom igrača prikazana su njihova inicijalna stanja koja su napisana u suradnji između glavnog i kondicijskog trenera. U radu su prikazane vrste unutarnjeg i vanjskog opterećenja s kojima se igrači susreću te dvotjedni mikrociklus koji se odnosi na nogometni i na kondicijski dio. Igrači moraju posjedovati odgovarajuću razinu kondicijske pripreme kako bi mogli odgovoriti na sve zahtjeve nogometne igre.

Ključne riječi: fizička priprema, periodizacija, unutarnje opterećenje, vanjsko opterećenje, jakost

## ABSTRACT:

The main goal of this paper is to show the importance of strength and conditioning in football. The analysis of the players shows their initial conditions, which were written in cooperation between the head coach and fitness coach. The paper presents the types of internal and external load that players face, as well as the two-week microcycle related to football and fitness. Players must possess the appropriate level of strength and conditioning in football.

Key words: conditioning, periodization, internal load, external load, strength

## 1. UVOD

U svojoj potpunoj verziji, nogomet je igra u kojoj dvije momčadi od 11 igrača igraju dva poluvremena od 45 minuta. Igra se na pravokutnom terenu od najmanje 90 i najviše 120 metara. Širine terena su u rasponu od 45 do 90 metara. Minimalan broj igrača u momčadi za odigravanje utakmice je 7. Prije početka same utakmice predstavnici momčadi dužni su dostaviti popis igrača koji kreću u utakmicu, odnosno koji konkuriraju. Dopušteno je izvršiti 5 zamjena u 3 navrata tijekom jedne utakmice. Nogometnu utakmicu kontrolira sudac koji ima sve ovlasti za provođenje pravila nogometne igre. Danas više od 50 milijuna nogometaša u cijelom svijetu igra u službenim natjecanjima. Nogometne pozicije na najjednostavniji način dijelimo na vratare, braniče, vezni red i napadače. Svaki igrač ima svoje zadatke za vrijeme nogometne utakmice. Vratari imaju zadatak spriječiti suparničke igrače u postizanju pogotka. Nalaze se u označenom prostoru ispred svoje mreže. Braniči su prva linija ispred vratara i jednako su važni kao i vratar za sprečavanje suparničkih igrača u postizanju pogotka. Vezni red je zadužen za sredinu terena, razigravanje i dodavanje. Vezni red je motor cijele momčadi. Napadač je igrač koji je najbliži suparničkom голу. Napadači su zaduženi za postizanje pogodaka. Za profesionalno bavljenje nogometom potrebne su sposobnosti koje svaki nogometaš tijekom karijere može održavati i razvijati. Tipični tjedan nogometaša uključuje trening, odmor, obavljanje svojih zadaća u klubu i utakmicu. Trening podrazumijeva odrađivanje tehničko-taktičkih zadataka, jakost, snaga, brzina, agilnost, izdržljivost, prevencija, ravnoteža, preciznost itd. To bi bile neke osnove treninga, odnosno, sve one komponente koje bi svaki profesionalni sportaš trebao odrađivati u treningu tijekom profesionalne karijere. Za uspješno odrađivanje svih perioda unutar sezone potrebno je napraviti plan i program kako bi što bolje razvijali igrače i naravno sprječavali ih od ozljeda. U nogometu su ozljede česte. Istraživanje engleskog nogometnog saveza u sezoni 1997./98. i 1998./99. zabilježilo je preko 6 000 ozljeda, uglavnom koljena ili zgloba i mišića donjih ekstremiteta. U prosincu 2006. Više od 70 igrača u španjolskoj prvoj ligi nije igralo zbog ozljeda, dok je u talijanskoj ligi bilo više od 100 takvih slučajeva. Ozlijeđene igrače liječe liječnici kluba i fizioterapeuti. Uloga kondicijskog trenera je da uz razvijanje i održavanje nogometaševih sposobnosti, radi i na prevenciji i rehabilitaciji ozljeda. Svaki igrač ima neke svoje karakteristike, kako fizičke tako i tehničke, taktičke i psihičke. Trenerov posao je kompleksan baš zbog toga što je svaki igrač jedinka za sebe i na treneru je da pravilno odredi sve čimbenike unutar planiranja i programiranja. Svaki profesionalac uz trening obaveze u klubu odrađuje i dodatan kondicijski trening. Idealno bi bilo kada bi ta

povezanost bila na najvišoj razini kako bi igrač uz kvalitetan trening imao kvalitetan oporavak. Za to je potrebna komunikacija između igrača, glavnog trenera i kondicijskog trenera. Cilj ovog rada je prikazati mikrociklus mladih nogometaša u natjecateljskom periodu. Natjecateljski period je bitan kao i svaki drugi međutim to je period u kojem traje sezona i nekako je najosjetljiviji što se tiče treninga i ozljeda. Cijeli tjedan je priprema za utakmicu koja je naravno sve ono za što se trenira.

## 2. ANALIZA IGRAČA I INICIJALNO STANJE (juniori)

U nastavku su navedena stanja igrača u suradnji između glavnog i kondicijskog trenera.

<b>Vratar</b>
-dobre motoričko funkcionalne sposobnosti
-čita igru i pravovremen u izlascima(zadnja utakmica 7/7 100%)
-dobra reakcija u malom prostoru dok iz prošle sezone ima nešto lošiju statistiku obrana iz daljine(20/31 65%)
-nema mirnoću u nogama, poraditi na elementarnoj tehnici i pas-igri što je u modernom nogometu neizbježno za vratara
-posljednji yo-yo test 15.8

<b>Stoper</b>
-višak kila, slaba motorika
-odličan u skoku i duelima(zadnja utakmica dueli 10/12 83%)
-poraditi na mirnoći u zadnjoj liniji
-smanjiti duge lopte, težiti igri po zemlji(zadnja utakmica duge lopte 1/5,po zemlji 20/26)
-posljednji yo-yo test 18.0

<b>Desni bek</b>
-odlične funkcionalne sposobnosti
-pravovremene reakcije, brz
-naglasak na vježbe snage gornjih ekstremiteta
-zadnja utakmica ubacivanja 5/10 50%

-raditi dosta lijevom nogom
-posljednji yo-yo test 19.0

<b>Lijevi bek</b>
-odlične funkcionalne sposobnosti
-odlična i lijeva i desna noga(zadnja utakmica lijeva 6/9 desna 1/1)
-poraditi na brzini i eksplozivnosti
-odlično se snalazi u protivničkom šesnaesteru
-prošla sezona 6 golova
-posljednji yo-yo test 18.7

<b>Zadnji vezni</b>
-dobre funkcionalne sposobnosti
-veliki trkač, motor momčadi
-zadnja utakmica dueli 8/13 62%
-raditi na elementarnoj tehnici
-raditi na udarcima iz daljine, prošle sezone samo 1 gol izvan 16m
-posljednji yo-yo test 19.3

<b>Desni vezni</b>
-tehničar, obe noge
-zadnja utakmica dueli 4/13 31%
-prošla sezona 12 golova
-posljednji yo-yo test 17.4

<b>Lijevi vezni</b>
-dobre funkcionalne sposobnosti
-uvijek pravovremen
-standardan
-težiti na pas-igri
-0 golova u prošloj sezoni

-više dodavanja u dubinu
-posljednji yo-yo test 17.9

<b>Desno krilo</b>
-odgovoran u fazi obrane
-dobra učinkovitost prema naprijed
-prošla sezona 7 golova 12 asistencija
-raditi na lijevoj nozi
-posljednji yo-yo test 17,9

<b>Lijevo krilo</b>
-nešto lošije fizičko stanje nego inače
-najbolji strijelac u prošloj sezoni(17 golova)
-loš u duelima i igri glavom
-raditi na snazi
-raditi više fazu obrane
-posljednji yo-yo 18.5

<b>Napadač</b>
-odlično funkcionalne sposobnosti
-dobar u igri glavom(prošla sezona 6 golova glavom)
-dobar u duelima
-težiti na udarcima izvan 16m
-prošla sezona 15 golova
-posljednji yo-yo test 18.0



### 3. TRENING S OPTEREĆENJEM KOD NOGOMETAŠA

Opterećenje treninga predstavlja ukupnu količinu treninga i ukupno tjelesno i psihofizičko naprezanje organizma. Ukupno opterećenje definirano je s dvije komponente. To su energetska komponenta opterećenja i informacijska komponenta opterećenja. U najširem smislu opterećenje možemo podijeliti na unutarnje i vanjsko.

#### 3.1. UNUTARNJE OPTEREĆENJE

- predstavlja fiziološki stres koji organizam doživi tijekom opterećenja
- određuje kakve će promjene proizvesti trenažni proces
- vanjsko opterećenje proizvest će različite promjene kod igrača
- svaki igrač je pojedinac za sebe

Postoje dvije metode za praćenje unutarnjeg opterećenja.

##### 1.Srčana frekvencija

- pokazatelj aerobne izdržljivosti
- poznavanje optimalnih zona srčane frekvencije

##### 2.Borgova skala

- sportaš procjenjuje razinu napora

Brojčana vrijednost	Doživljena razina opterećenja	Korisni učinci opterećenja
6	Nikakav napor	Opuštanje
7-8	Vrlo lagano	Relaksacija
9-10	Lagano	Oporavak, zagrijavanje
11	Umjereno	Ispod aerobnog praga
12-13	Srednje teško	Između ae i anaerobnog praga
14-15	Teško	VO2max
16 -17	Vrlo teško	Tolerancija na laktate
18-19	Izuzetno teško	Anaerobni sprint
20	Neizdrživo	Udarni glikolitički trening

### 3.2. METODE VANJSKOG OPTEREĆENJA

1. Metoda medijalnog opterećenja
2. Metoda submaksimalnih opterećenja
3. Metoda maksimalnih opterećenja
4. Metoda supramaksimalnih opterećenja

#### 1. METODA MEDIJALNOG OPTEREĆENJA

-50-70% RM

-ako je RM čučnja 100 kg, u ovom slučaju radit ćemo 50-70 kg u ovoj metodi

-razvoj repetitivne snage

-ako su pokreti izraženi brzo, razvoj eksplozivne snage

#### 2. METODA SUBMAKSIMALNIH OPTEREĆENJA

-70-90% RM

-70-90 kg u ovoj metodi (čučanj)

-repetitivna snaga

-promjene i u maksimalnoj snazi

#### 3. METODA MAKSIMALNIH OPTEREĆENJA

-90-100% RM

-90-100 kg u ovoj metodi (čučanj)

-maksimalna snaga

-eksplozivna snaga

#### 4.METODA SUPRAMAKSIMALNIH OPTEREĆENJA

-110-120% RM

-110-120 kg u ovoj metodi(čučanj)

-ekscentrična kontrakcija

-opasna metoda

-potrebna pomoć od asistenta

-eksplozivna snaga

#### **4.KONDICIJSKA PRIPREMA**

##### **4.1.TRENING MAKSIMALNE JAKOSTI**

###### ISTRAŽIVANJA I REZULTATI

-istraživanja na vrhunskim nogometašima(Liga prvaka) pokazala su kako postoji pozitivna veza između maksimalne jakosti mišića nogu i izvedbe eksplozivnih pokreta

-istraživanja na vrhunskim juniorima pokazala su kako trening maksimalne jakosti znatno poboljšava igračevu izvedbu eksplozivnih pokreta

-smanjivanje broja i težine ozljeda

## 4.2.TRENING EKSPLOZIVNE JAKOSTI

	Intenzitet opterećenje	Intenzitet brzina	Broj serija	Broj ponavljanja	Interval odmora
Balistički trening	Dizanje opterećenja	Eksplozivno	3-6	3-6	180 sec
	50-100% 5RM	Eksplozivno	2-4	5-10	180 sec
	Bacanje 2-10kg	eksplozivno	2-4	5-10	180 sec
	Skok 100-130%TM				
Pliometrijski trening	Bacanje 1-3 kg	Eksplozivan	3-5	6-12	180 sec
	Skokovi tjelesna masa	eksplozivan	3-5	6-12	180 sec

### BALISTIČKI TRENING

- Eksplozivna kontrakcija koncentričnog ili sporog ekscentrično-koncentričnog karaktera
- Ubrzavanje opterećenja kod koncentrične faze
- Ubrzanje počinje iz stanja mirovanja
- Ubrzavanje opterećenja cijelom amplitudom pokreta
- Vježbe bacanja,skokova,eksplozivno dizanje opterećenja

- Maksimalno brzo
- Eksplozivna jakost
- Brzina

## **PLIOMETRIJSKI TRENING**

- Eksplozivna kontrakcija brzog ekscentrično-koncentričnog karaktera
- Ubrzanje opterećenja tijekom koncentrične faze pokreta
- Za razliku od balistike,u ovakvom treningu ubrzanje počinje nakon prethodnog predistezanja mišića
- Prijelaz iz ekscentrične u koncentričnu kontrakciju <0.25 sekundi
- Elastična jakost
- Eksplozivna jakost
- Prevenција od ozljeda

## **4.3.STATIČKI TRENING(IZOMETRIJA)**

- Izometričke kontrakcije mišića 20-60 sekundi
- Trup i noge
- Opterećenje je vlastita masa tijela
- Prevenција od ozljeda
- Stabilnost zglobova,tetiva i ligamenata
- Mišićna izdržljivost

#### **4.4.DINAMIČKI TRENING**

- Dinamičke kontrakcije mišića s opterećenjem
- Višezglobne vježbe s vlastitom težinom
- Gume
- Utezi,šipka
- Čučanj,mrtvo dizanje,bench press,hip thrust,olimpijska dizanja...

#### **4.5.GURANJE**

- Razvoj snage i brzine
- Izvodi se na način da se objekt gura kroz 10 do 20 metara udaljenosti
- Laktovi i leđa ravno
- Moguće je i smanjiti težinu kako bi se dobio veći dojam sprinta
- Maksimalna brzina
- Situacijski uvjeti (sprint+duel)
- Aktivacija m.quadricepsa,hamstrings,m.triceps
- Jaka stabilnost trupa

## **5.PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE**

PRIPREMNI PERIOD	10.7.-24.8.
PRVI NATJECATELJSKI PERIOD	25.8.-2.12.
DRUGI PRIPREMNI PERIOD	17.1.-3.3.
DRUGI NATJECATELJSKI PERIOD	4.3.-19.5.
PRIJELAZNI PERIOD	20.5.-15.6.
LJETNI ODMOR	15.6.-15.7.

### **5.1.PRIPREMNI PERIOD**

Pripremni period se smatra jednim od najbitnijih dijelova nogometne sezone jer o kvaliteti njegovog izvođenja često ovisi uspjeh na terenu, čak i na nivou cjelokupne sezone. Da bi pripremni period ispunio svoju svrhu, plan i program treninga u njemu trebaju biti razrađeni do najsitnijeg detalja. Unatoč tome, svaka dva tjedna je potrebno napraviti evaluaciju, tj. provjeru stanja te na osnovu toga raditi izmjene i nadopune. Uspješnim provođenjem plana i programa dolazi do bitnog smanjena broja ozljeda, igra i svoje sposobnosti di na veću razinu, samopouzdanje im raste te samim time dolazi do manjih odstupanja u kvaliteti izvedbe na terenu.

3 ETAPE:

- BAZIČNA PRIPREMA-1 tjedan
- SPECIFIČNA PRIPREMA-3 tjedna
- PRED-NATJECATELJSKA PRIPREMA-2 tjedna

### **5.2.NATJECATELJSKI PERIOD**

Trening je više specifičan i situacijski nego što se koriste programi višestrane i bazične pripreme (to se odnosi na izbor vježbi i doziranje opterećenja). Najviše se radi na TE-TA usavršavanju (viša razina informacijske komponente opterećenja) te prilagodbi na izabrane taktičke varijante

iz različitih sustava igre. Opseg energetske opterećenja je manji, ali ostaje visok intenzitet trenažnog rada

### **5.3.PRIJELAZNI PERIOD**

Vrijeme između natjecateljskog perioda i pripremnog perioda. Svim igračima se preporuča da ovo vrijeme iskoriste kako bi radili na tehnici te da na pripreme dođu spremni za rad. Za prijelazni period može se reći da je to aktivni odmor

FIZIČKA PRIPREMA-30%

TEHNIČKA PRIPREMA-70%



### 5.2.1.MIKROCIKLUS NATJECATELJSKOG PERIODA(NOGOMET)

Prvi natjecateljski period kreće utakmicom prvog kola protiv Dinama u Zagrebu, a završava utakmicom zadnjeg kola u polusezoni protiv vinkovačke Cibalie u Splitu. U nastavku su navedeni planovi i programi mikrociklusa od 14 dana u natjecateljskom periodu.

#### NOGOMETNI DIO

<b>PONEDJELJAK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-rolanje</li><li>-vježbe mobilnosti kukova</li><li>-dinamičko zagrijavanje</li><li>-20 min trčanje laganog inteziteta</li><li>-kolo + vježbe statičke izdržljivosti</li><li>-20 min trčanje laganog inteziteta</li><li>-istezanje</li></ul>
<b>UTORAK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-rolanje</li><li>-dinamičko zagrijavanje</li><li>-primopredaja lopte u cirkularu</li><li>-igra posjeda tri boje</li><li>-taktičke varijante u otvaranju igre</li><li>-igra</li><li>-istezanje</li></ul>
<b>SRIJEDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-rolanje</li><li>-dinamičko zagrijavanje</li><li>-vježbe statičke izdržljivosti</li><li>-SAQ</li><li>-kratka aktivacija donjih ekstremiteta</li><li>-posjed</li><li>-igra 5 na 5</li><li>-igra 10 na 10</li><li>-istezanje</li></ul>

<b>ČETVRTAK</b>	POSLIJEPODNE -rolanje -dinamičko zagrijavanje -TE-TA situacije -zatvaranje igre taktika -lagana završnica -istezanje, mobilnost kukova opuštanje
<b>PETAK</b>	-rolanje -dinamičko zagrijavanje -kolo -SAQ, prepone, štapovi (motorika, agilnost) -priprema za utakmicu -prekidi -rolanje, istezanje
<b>SUBOTA</b>	-utakmica
<b>NEDJELJA</b>	-dan odmora -masaža -individualna regeneracija

<b>PONEDJELJAK</b>	-rolanje -vježbe mobilnosti -regeneracija 20 min trčanje lagani intezitet -kolo -regeneracija 20 min -istezanje
--------------------	--

<b>UTORAK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-rolanje</li> <li>-dinamičko zagrijavanje</li> <li>-razni cirkulari s loptom</li> <li>-cirkulari s loptom + završnica</li> <li>-igra 10 na 10 u 3 zone sa stalnim zaustavljanjima i korigiranjima</li> <li>-napadači i vezni završnica</li> <li>-obrana postavljanje</li> <li>-rolanje,istezanje</li> </ul>
<b>SRIJEDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-slobodan dan</li> <li>-masaža</li> <li>-istezanje,mobilnost kukova</li> </ul>
<b>ČETVRTAK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-dinamičko zagrijavanje</li> <li>-TRX</li> <li>*veslanje,biceps, čučanj,sklek,lože,širenje nogu</li> <li>-kolo</li> <li>-tehnika</li> <li>-situacijska zaustavljanja</li> <li>-3 na 2 i 2 na 1 (maksimalno i brzo)</li> <li>-faza napada,faza obrane</li> <li>-rolanje,istezanje</li> </ul>
<b>PETAK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-dinamičko zagrijavanje</li> <li>-SAQ,prepone</li> <li>-priprema za utakmicu</li> <li>-prekidi</li> </ul>
<b>SUBOTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-utakmica</li> </ul>
<b>NEDJELJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-odmor</li> <li>-masaža</li> <li>-individualna regeneracija</li> </ul>

## 5.2.2. MIKROCIKLUS NATJECATELJSKOG PERIODA(KONDICIJA)

<b>PONEDJELJAK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-rolanje, zagrijavanje</li><li>-statički izdržaj za trup</li><li>-biceps potisak + kruženje medicine oko glave</li><li>-sklek + obrnuto veslanje TRX</li><li>-zglob + potisak s bučicama</li><li>-bicikla 10 min</li></ul>
<b>SRIJEDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-vježbe za trup</li><li>-privlačenje pilatesa za lože + bočno šetanje s gumom + listovi</li><li>-bugarski iskorak + glute bridge + bočni iskorak</li><li>-skokovi na bosu (stabilnost)</li><li>-istezanje</li></ul>
<b>PETAK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-dinamičko istezanje</li><li>-aktivacija trupa, aduktora i zadnje lože</li><li>-propriocepcija</li><li>-mobilnost</li></ul>
<b>PONEDJELJAK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-dinamičko zagrijavanje</li><li>-traka 10 min</li><li>-vaga na bosu + iskorak na jastuku + skokovi na bosu</li><li>-gornji dio</li></ul>
<b>SRIJEDA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-dinamičko zagrijavanje</li><li>-čučanj + skokovi preko malih prepona + skok na sanduk</li><li>-hip thrust + vezani skokovi u dalj</li><li>-privlačenje pilatesa</li><li>-iskorak</li><li>-bicikla</li></ul>

<b>PETAK</b>	-aktivacija gluteusa, kopenhagen , iskorak s gumom -vijača -atletika -prepone
--------------	--

Važno je napomenuti kako je za kondicijski dio okvirni plan koji se ne odnosi na sve igrače, ovisno je koliko minutažu ima određeni igrač, je li umoran, je li potpuno zdrav, kako se osjeća, koliko mu je potreban dodatan trening...

Cilj natjecateljskog perioda je postići maksimalnu efikasnost ekipe u izvođenju tehničko taktičkih zadataka i provođenje kondicijskog treninga kako bi se održavale radne sposobnosti i kako bi imali manji rizik od ozljeda. Udio kondicijskog treninga u natjecateljskom periodu je oko 30%. Dovoljno je odraditi 2-3 takva treninga u tjednu. Intenzitet mora biti visok dok je volumen nešto manji. Opseg energetske opterećenja je nizak. Koristi se metoda medijalnog opterećenja 50-70% RM. To bi značilo ako nam je repetitium maximum 100 kg, u ovom slučaju radili bi vježbu sa 50 do 70 kg.

## 6.RASPRAVA

U novije vrijeme zbog velike popularnosti nogometa kao sporta, ali i kao dio odrastanja, zabave i animacije, sve više su tražene djelatnosti unutar samog sporta. Glavna i najveća odgovornost je na treneru. Kondicijska priprema je dugotrajan proces razvijanja svih sportaševih sposobnosti. Glavnu ulogu ima kondicijski trener kojem je zadatak tokom cijele sezone održavati i poboljšavati igračke karakteristike. Zadaće kondicijskog trenera su održavanje zdravlja svakog nogometaša, optimizacija morfoloških karakteristika, poboljšanje funkcionalnih sposobnosti i usavršavanje motoričkih sposobnosti. Glavna zadaća bi trebala biti održavanje zdravlja sportaša. To je ujedno i najteži zadatak kondicijskog trenera ali i najbolnja točka općenito u nogometu. Kondicijski trener u nogometu ima jako bitnu ulogu kako u seniorskom nogometu tako i u mlađim kategorijama. Da bi uspjeli stvoriti uspješnog

nogometaša moramo ga savjetovati pravilnom prehranom, pravilnim načinom spavanja i odmora te naravno odrađivanje trenažnih zadaća. Moderni nogomet zahtijeva vrhunsku kondicijsku pripremljenost uz koju naravno, dolazi do bolje izvedbe na terenu. Uz neprestane promjene, napredovanje tehnologije i razvijanje znanosti također se i kondicijska priprema treba prilagođavati i razvijati. Kondicijski trener treba iskoristiti sva svoja znanja i iskustva te uz pomoć novih spoznaja osigurati i kreirati što bolju pripremu. Nogomet, kao i sve ostale stavke u životu, stalno napreduje i prilagođava se promjenama. Iako je i danas veliki naglasak na kondicijskoj pripremi, u budućnosti će dobiti još više na značaju.

## 7.ZAKLJUČAK

Nogomet je najpopularnija i najkompleksnija igra na svijetu kako za igrače tako i za trenere. Zahtijeva visoku razinu kondicijske spremnosti, te-ta znanja i veliku količinu treninga i odricanja kako bi se nešto postiglo. Nije lako programirati trening, pogotovo kada su utakmice po 2 puta u 7 dana,a nekada i 3. Naravno, to bi se radilo o top razini ali baš zato je taj posao zanimljiv i dinamičan. Nikada ne možeš znati što donosi sutra, kakvog će igrač biti raspoloženja i hoće li ga poslužiti zdravlje. Cilj ovog rada je bio da se prikaže mikrociklus od 14 dana juniorskog treninga za vrijeme natjecateljske sezone. U natjecateljskom dijelu sezone za juniore potrebno je kombinirati nogometne treninge i kao što je već navedeno dodatni kondicijski trening 2-3 puta tjedno. Idealno bi bilo kad bi igrač bio pod svakodnevnim treningom kod istog trenera,odnosno,suradnja glavnog i kondicijskog trenera u klubu. U Hrvatskoj je to rjeđi slučaj jer ,naravno, za to su potrebne financije i uvjeti. U inozemstvu je to normalna stvar, svaki igrač ima istog trenera i posebni program. Na taj način je puno manji rizik od pretreniranosti i ozljeda. Navedeni prikaz periodizacije temelji se na integralnom pristupu sportskom treningu gdje se ni jedna od komponenata treniranosti ne stavlja u prvi plan nego se međusobno povezuju u cjelinu, sa ciljem postizanja maksimalne treniranosti sportaša i njihove izvedbe na terenu. Prikazani model nikako ne treba shvatiti kao zlatno pravilo, nego kao smjernice za oblikovanje vlastitog godišnjeg plana i programa u koji će svaki trener unijeti dio svoje osobnosti što će se na kraju odraziti na igrače i kvalitetniju izvedu iz treninga u trening. Za održavanje forme i usavršavanje tehničko-taktičkih izvedbi potrebni su uvjeti. Nekad smo ograničeni jer nemamo uvijek dovoljno vremena,nemamo dovoljno rekvizita itd. Na svakom treneru je da izvuče maksimum od onoga što ima i da stvori najbolje uvjete za mladog nogometaša na bilo koji način kako bi on kvalitetno napredovao

## 8.LITERATURA

1. Gifford, C. (2005). *Nogometna enciklopedija*. Zagreb: Profil.
2. Jelenić, D. (2016). *Periodizacija treninga u godišnjem ciklusu nogometaša* (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:807278>
3. Maleš, B. PiPKPS - Osnove planiranja i programiranju treninga – prezentacijaDatoteka
4. Svilar, L., Dadić, M. *Osnove teorije treninga*. Hrvatski nogometni savez. Preuzeto s: [https://hns-cff.hr/files/documents/10287/Teorija%20treninga UEFA%20B Svilar.Dadic%CC%81.pdf](https://hns-cff.hr/files/documents/10287/Teorija%20treninga%20UEFA%20B%20Svilar.Dadic%CC%81.pdf)