

NEKE POSEBNOSTI KONDICIJSKE PRIPREME U ENGLESKOM NOGOMETU

Zvonko Komes, prof.
Osobni kondicijski trener

1. Uvod

U sustavu engleskog nogometa treningu se ne pripisuje toliko značajna uloga i vrijednost kao u nekim drugim nogometnim sustavima. Na razvoj i poboljšanje kvalitete nogometne igre u većoj mjeri se utječe brojnim specifičnim mehanizmima.

Dakle, izolirati i analizirati kondicijsku pripremu ili općenito trening izvan svih drugih sustava vezanih uz nogomet, vodilo bi stvaranju površne slike o sustavu sportske pripreme u engleskom nogometu. Takav model treninga u drugačijim uvjetima vjerojatno ne bi polučio iste rezultate kao u Engleskoj.

Utakmice engleskog nogometa karakterizira velik broj duela na zemlji i u zraku, velika količina intenzivnog trčanja, brza izmjena dodavanja, tehničke bravure u velikoj brzini, jednostavne taktičke izvedbe, presing ili pritisak u obrani i napadu, akcije za postizanje golova u kojima sudjeluje 4, 5 igrača. Posebno važan čimbenik za kvalitetu i intenzitet nogometne izvedbe predstavlja fanička podrška navijača.

Pratimo li trenažni proces nekoliko klubova Premier lige i Prve divizije, uočavamo da prikazano na utakmicama nije izazvano isključivo podražajem treninga.

Naročito važni mehanizmi koji sudjeluju u engleskoj nogometnoj izvedbi jesu:

- **Odanost tradiciji** (načinu igranja engleskog nogometa) stvara i održava nevidljivu vezu između gledatelja i igrača. U tradiciju su utkani svi elementi koji, bez obzira na rezultat utakmice, gledatelja čine zadovoljnim (borbeni duh, igra bez kalkulacija, mnogobrojna događanja na utakmici koja gledatelje potiču da budu aktivni sudionici).
- **Izuzetna popularnost nogometne igre.** U Engleskoj postoje 4 profesionalne lige na nacionalnoj razini s ukupno 92 kluba, jedna poluprofesionalna liga na nacionalnoj razini, sustav amaterskih liga po regijama u 5 razina (premier, prva-druga-treća divizija, regionalne lige) s oko 1000 klubova. Tome se mogu pribrojiti još subotnje i nedjeljne lige rekreacijskoga karaktera s velikim brojem klubova.
- **Fenomen gledanja utakmica.** Utakmice u jednom kolu 4 profesionalne lige gleda između 800 i 900 tisuća gledatelja. Nadalje, na privlačnost gledanja utakmice utječe komoditet na stadionu (svi stadioni imaju natkrivena gleda-

lišta koja su tik uz igralište). Fenomen je i prihvaćanje i oduševljavanje stranim igračima i njihovim potezima u igri.

- **Kupovina igračkih zvijezda i uspješnih igrača** iz drugih sredina izvan Engleske. Svaki klub u svom sastavu ima nekoliko stranih igrača (između 8 i 14). Nije rijedak slučaj da u utakmicama jednoga kola zbroj stranih igrača nadmaši broj domaćih.
- **Specifičnost uloge menadžera** koji je kreator i veza između nevidljivih mehanizama i sportskog područja.
- **Postojanje moćnog menadžmenta** sastavljenoga od stručnjaka izvan nogometa koji se brinu da igra bude u funkciji stvaranja profita i zarade (marketing, stvaranje klupskih mega zvijezda, ulaganje u povezanost gledatelja i igrača).

Tradicionalni pristup engleskih trenera utakmicu smatra temeljnim podražajem za unapređenje sposobnosti, dok se trening promatra kao djelomična priprema za sljedeću utakmicu i vrijeme relaksacije i oporavka između dvije utakmice. U većini klubova još uvijek prevladava takav pristup koji, ipak, u posljednjih

desetak godina mijenjaju inozemni treneri-menadžeri (najviše iz Francuske). Oni sa sobom dovode trenere za fizičku pripremu koji znanstveno pristupaju trenažnom procesu. Ono što ograničava takav pristup sigurno je trajanje natjecateljske sezone (9 mjeseci neprekidno) u kojoj igrači odigraju oko 60 utakmica za klub i 10 utakmica za reprezentaciju. Ako brojevi od 70 dana za utakmice pribrojimo 70 dana treninga niskog intenziteta dan prije utakmice i 70 dana za regeneracijski trening nakon utakmice, onda od 270 dana (trajanje natjecateljske sezone), preostaje svega 60 trenažnih dana. Naravno da je potrebno veliko umijeće da bi se pomirili zahtjevi razvoja igračkih vrijednosti sa zahtjevima situacijske pripreme za utakmice. Iz te činjenice vidljivo je zašto kondicijski trening tijekom sezone pada u drugi plan.

S druge se strane velika potrošnja igrača i često ozljeđivanje u toku sezone rješava kupovinom velikog broja igrača za rezervu. Primjetno je da se velika potrošnja odnosi na 12-14 igrača koji odigraju 90 % utakmica, dok isto toliki broj igrača odigra oko 10 % utakmica. Jedan broj utakmica ti igrači kompenziraju kroz ligu rezervnih ekipa (oko 20 utakmica). S obzirom da je njihova energetska potrošnja vrlo niska, a treninzi su im identični treninzima skupine igrača koja je u velikoj potrošnji, oni sami poklanjaju veliku pažnju i brigu održavanju i poboljšanju svojih sposobnosti. Taj dodatni rad odvija se u nekoliko vidova:

- nakon treninga manji broj igrača izvodi i uvježbava tehničke elemente radi poboljšanja realizacije. Taj dio nije planiran unaprijed, već ovisi o subjektivnoj želji igrača.

- nakon ekipnog treninga, jedan broj igrača dodatno odrađuje vježbe u fitnessu, također prema subjektivnim željama.
- jedan broj igrača izvan klupskih treninga dodatno trenira s trenerima specijalistima da bi nadoknadili intenzitet i volumen treninga zbog malog broja utakmica.

Primjetno je da kod svih rezervnih igrača postoji ogromna volja da treningom dostignu razinu kojom bi mogli konkurirati za prvi sastav. Zanimljivo je da i mnogi igrači koji stalno igraju utakmice također dodatno rade (mnogi u svojim vlastitim fitness centrima - kod kuće, koji su često vrhunski opremljeni) po programima raznih sportskih instituta, uglavnom na preventivi ozljeda i otklanjanju ograničenja (bolovi u leđima, slabost skočnih zglobova, fleksibilnost).

2. Prikaz desetodnevnog ciklusa treninga u sezoni (FC Liverpool)

PONEDJELJAK (dan prije utakmice)

Uvodno-pripremni dio (20 min)

- Vježbe trčanja i poskoka kroz ljestve, štapove, prepone, krugove na tlu (slika 1). Metodika: svaku vježbu izvesti 4 puta u seriji. Na kraju povezati sva trčanja u jednu seriju. Između vježbi – istezanje.

Glavni A dio (12 min)

- U omeđenom prostoru 16x16 metara (s golovima) igra glavom. Sudjeluju tri ekipe sa po 6 igrača. Igra se odvija dodavanjem lopte samo glavom. Kad

lopta padne na pod, hvata se rukom i ponovno započinje dodavanje glavom. Gol se brani glavom, osim ako lopta prije ulaska u gol padne na pod. Naglasak je na igri s mnogo duela u zraku. Trajanje igre je 2 puta po 4 minute. Ekipe koje čeka, u pauzi izvodi ubacivanje lopte u sredinu (centaršutove) te skokove i udarce glavom na gol.

Glavni B dio (18 min)

- U omeđenom prostoru 20x30 metara sa dva gola, igra sa dva dodira lopte. Sudjeluju tri ekipe sa po 6 igrača. Trajanje igre 2x6 min.

Završni dio (10 min)

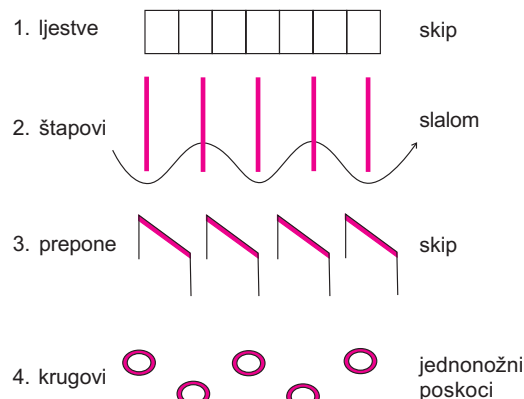
- Istezanje (*stretching*).

UTORAK - utakmica

Za igrače koji nisu igrali - slobodan dan.

SRIJEDA (dan poslije utakmice) - trajanje treninga 30 minuta

- Sadržaj: diskontinuirano trčanje oko igrališta 12 minuta (40 metara ubrzanje -120 metara kasikanje - jogging). Završni dio: istezanje 15 minuta.



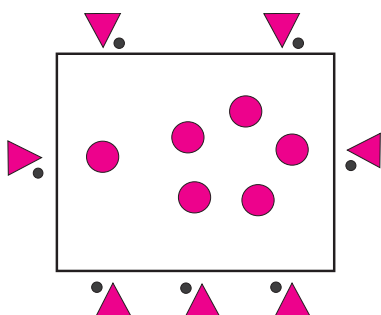
Slika 1

- Dodatak treningu za igrače koji nisu igrali utakmicu dan prije: igra u omeđenom prostoru sa zahtjevom presinga na vlastitoj polovini igrališta. Trajanje igre 5 x 3 minute u ekipama po 6 igrača i sa džoker igračem.
- Završni dio: istežanje 10 min.

ČETVRTAK (dan prije utakmice)

Uvodno - pripremni dio (20 min)

- U četverokutu 15x15 metara trčanje (jedna grupa je čitavo vrijeme u četverokutu) i primopredaja lopte od igrača koji se nalaze izvan četverokuta i u mjestu dodaju loptu igračima u četverokutu (slika 2).



- ▲ Igrač izvan četverokuta s loptom
- Igrač u četverokutu koji čeka loptu od igrača ▲

Slika 2 Elementi primopredaje u prostoru 15 x 15 m

Obrada nekoliko elemenata primopredaje:

1. primanje natkoljenicom, vraćanje drugom natkoljenicom.
2. primanje unutarnjim dijelom stopala, vraćanje unutarnjim dijelom stopala druge noge.
3. primanje glavom, vraćanje škaricama punom nogom.

4. primanje prsima, vraćanje spuštanjem lopte (*dropkick*).

Trajanje rada: svaka ekipa po 2 min - svaki element. U pauzi istežanje.

Glavni A dio (15 min)

- Igra glavom istovjetna glavnom dijelu treninga u ponedjeljak, trajanje igre 2x5 min.

Glavni B dio (12 min)

- Igra u omeđenom prostoru 16x60 metara (dvije ekipe po 10 igrača) s golovima. Zahtjev: dva dodira, treći dodir može biti jedino centaršut.

Završni dio (10 min)

- Istežanje

PETAK (utakmica)

Za igrače koji nisu igrali - slobodan dan.

SUBOTA (dan poslije utakmice)

Trening za igrače koji su igrali utakmicu i za igrače koji nisu igrali utakmicu. Istovjetan treningu od SRIJEDE.

NEDJELJA

Uvodni dio (5 min)

- Lagano trčkanje i izvođenje vježbi za skočni zglob.

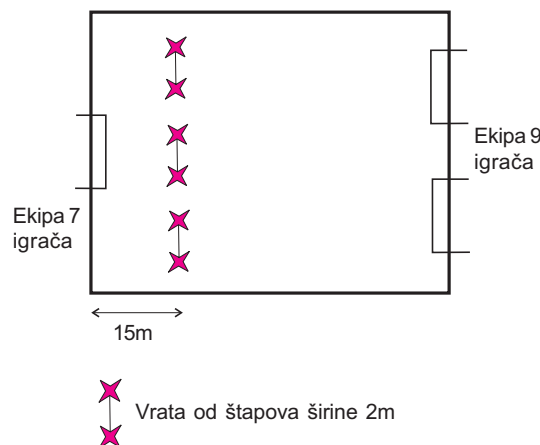
Pripremni dio (15 min)

- U kvadratu 10x10 metra primopredaja lopte na razne načine između 5 igrača.

Glavni A dio (15 min)

- Igra u omeđenom prostoru 50x50 metara (slika 3). Na jednom kraju igrališta se nalaze dva gola, a

na drugom kraju jedan gol. Na toj strani, 15 metara ispred gola, nalaze se troja vrata širine 2 metra. Ekipa (7 igrača) koja brani stranu s jednim golom treba spriječiti drugu ekipu (9 igrača) da provedu loptu kroz vrata ispred gola, čime ekipa s manje igrača postaje pasivni protivnik. U slučaju da ekipa s više igrača izgubi loptu, svi istovremeno igraju presing. Ako ekipa s manjim brojem igrača osvoji loptu, može postići gol birajući jedan od dva gola na suprotnoj strani.



Slika 3 Igra u omeđenom prostoru 50 x 50 m

Glavni B dio (10 min)

- Igra na dva gola u omeđenom prostoru 30x60 metara. Igra je slobodna. Dvije ekipe po 10 igrača. Trajanje igre - 10 minuta.

Završni dio (10 min)

- Istežanje

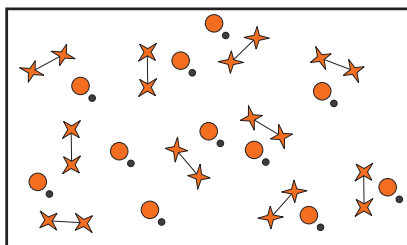
PONEDJELJAK

Uvodni dio (5 min)

- Lagano trčkanje s izvođenjem vježbi za skočni zglob.

Pripremni dio (15 min)

- Na terenu 30x60 postavljeno je 10 vrata (štapovi) širine dva metra (slika 4). Sudjeluju dvije ekipe po 11 igrača naizmjenično. Igrači vode svaki svoju loptu i na znak trenera trebaju s loptom dotrčati između vrata. Nakon toga, na trenerov se znak između vrata trebaju skupiti dva, potom tri te nakraju 4 igrača.



✱ Vrata od štapova širine 2m

● 11 igrača, svaki sa svojom loptom u terenu

Slika 4 Teren 30 x 60 m s 10 vratiju

Glavni dio A i B

- Istovjetan glavnom dijelu treninga dan prije, u nedjelju.

Završni dio (10 min)

- Istezanje

UTORAK (dan prije utakmice)

Trening istovjetan treningu od prošlog ponedjeljka.

SRIJEDA (utakmica)

Za igrače koji nisu igrali - slobodan dan.

ČETVRTAK (dan poslije utakmice)

Za igrače koji su igrali dan prije - trening istovjetan treningu od prošle srijede.

Za igrače koji nisu igrali dan prije - prvenstvena utakmica rezervnih ekipa.

Iz predstavljenog deseto dnevnog programa treninga vidi se da su sadržaji kondicijske pripreme ukomponirani u tehničko - taktičke sadržaje treninga. O sustavnoj kondicijskoj pripremi jedino možemo govoriti u periodu priprema za natjecateljsku sezonu.

3. Prikaz specifičnosti i načina kondicijske pripreme u pripremnom periodu FC Liverpool

Pripremni period traje 6 tjedana. Igrači na početak pripremnog perioda trebaju doći s najmanje 70% funkcionalnog aerobnog primitka kisika od maksimuma koji je izmjeren u toku prošle sezone.

Testovi

- test relativnog primitka kisika izmjereno na pokretnom sagu
- test kontinuiranog trčanja 15 minuta (bilježe se parametri: dužina istrčane dionice i vrijeme provedeno u zoni blizu anaerobnog praga)

Za ostvarenje tog zadatka igrači na kraju sezone dobiju program i upute za trening. Zbog toga je pripremni period podijeljen u dvije faze.

Početak priprema je samo nastavak predpriprema koje igrači trebaju odraditi individualno.

Prva faza

U trajanju od oko 20 dana. Sadržaji su vezani za razvoj aerobnog i anaerobnog laktatnog kapaciteta te adaptaciju na veliku količinu trčanja u zoni 90-95% anaerobnog praga. Posebna značajka tog perioda jest vrijeme bez utakmica. Prva utakmica se odigrava na kraju prve faze.

U toj fazi mikrociklusi se odvijaju u ritmu: 4 trenažna dana + 1 dan odmor. Treninzi u danima treninga (1 trening, 2 treninga, 2 treninga, 1 trening).

Uvodno-pripremni dio na početku svakog treninga ispunjen je sadržajima dinamičke fleksibilnosti, vježbama okretности, vježbama brzine, vježbama mehanike kretanja s rekvizitima koji simuliraju podražaje iz igre.

Sadržaji glavnih dijelova jutarnjeg treninga su trčanja bez lopte.

Primjeri:

a	b	c
4x8 min	3x12 min	1x30 min
2x5 min	2x5 min	2x5 min
1x10 min	2x8 min	1x10 min
3x10 min	3x15 min	1x45 min
2x5 min	2x5 min	

U pauzama između intervala trčanja izvode se vježbe za obradu

mišića trbuha. Način izvođenja vježbi - 60-90 sekundi u 2-3 serije.

Trajanje treninga - 90 minuta.

Sadržaji glavnih dijelova popodnevno treninga jesu:

A dio

- Zadaci posjeda lopte i presing u malom prostoru (15x15, 20x10, 20x30 metara).
- Broj igrača u ekipama: 5, 6 ili 7.
- Metoda rada: intervalna (trajanje intervala 30, 25, 20 s).
- Organizacijski oblik rada - dvije ekipe rade, jedna se ekipa odmara.

Često igrači tijekom takvog treninga nose satove za mjerenje frekvencije srca s memorijom (bilježi se visina frekvencije, dužina trajanja u određenim zonama te vrijeme oporavka u pauzama). Ti podaci se pohranjuju u računalo za svakog igrača posebno, što treneru služi za analizu treninga i programiranje sljedećih treninga. Takve kontrole igrači imaju u treninzima tijekom sezone 2 puta mjesečno.

B dio

- Zadaci tog dijela treninga usmjereni su na obradu muskulature gornjeg dijela tijela u fitness centru.
- Metoda rada: intervalna (30 s rad - 60 s odmor).
- Metodička forma rada: kružni trening (12 stanica x 2 kruga).
- Opterećenje je nisko do srednje.

Druga faza

U drugoj fazi pripremnog perioda, koja traje također oko 20 dana, ekipa odigrava 5-6 utakmica na turnirima ili turnejama. Na te utakmice se potroši 10 dana i u te dane nema dodatnih treninga. U ostalih 10 dana treninzi se održavaju 1x dnevno s koncentracijom na tehničko - taktičke sadržaje. Trajanje treninga se smanjuje na 60-70 minuta. Sadržaji treninga su uglavnom rad loptom, vrlo visokog intenziteta, s čestim pauzama. Na svakom drugom treningu dodani su, prije ili poslije treninga, aerobni podražaji u vremenu od 10 minuta.

4. Zaključak

Specifičnosti engleskog nogometa ogledaju se i u načinu priprema u pripremnom periodu, ali isto tako i u treninzima tijekom sezone. Primjetno je da igrači ne dostižu visoku formu na početku sezone, već ona raste kroz prvih nekoliko utakmica. Nadalje, skoro svaka ekipa teško zadržava jednom dostignutu visoku formu, već se događaju oscilacije, a naročito u sredini i pred kraj sezone. Neki klubovi (bogatiji i poznatiji) uspijevaju kompenzirati te oscilacije stalnom kupovinom izvanserijskih vrhunskih igrača izvan Engleske.

Sve navedeno upućuje na zaključak da se u trenažnom procesu kriju velike rezerve za utjecaj na kvalitetu igre i povećanje vrijednosti igrača. To se ponajprije odnosi na individualni pristup svakom igraču te programirane dopunske sadržaje sportske pripreme.

