



**KONDIICIJSKA PRIPRAVA NA OSNOVI  
KOORDINACIJE IN EKSPLOZIVNE  
MOČI Z ŽOGO**

**Pripravil:  
Zoran Cirkvenčič VNT**

**Praktični prikaz:  
ŽNK Pomurje  
Igralke U-17  
Trener Sandi Bauer**

**Murska Sobota  
24.1.2014**

## KONDIICIJSKA PRIPRAVA

Sodoben model igre karakterizirajo **elastičnost** igre pri prehodih iz ene v drugo fazo igre. Tak način igre zahteva **dinamičnost** in velike **univerzalne sposobnosti** igralcev-igralk. Uspešno reševanje nalog, razen **tehničnih in taktičnih** zamisli zahteva, da je igralec - igralka optimalno **telesno** in **psihično** pripravljena na velike napore.

Analize igre kažejo na izredno visoko povečanje **obremenitev**, saj število strukturnih enot v igri neprestano raste (število tekov, skokov, duelov). Njihovo uspešno reševanje je odvisno od pripravljenosti igralcev-igralk.

V začetni fazi priprav se planira delo na izboljšanju **osnovne vzdržljivosti, moči, hitrosti, koordinaciji, gibljivosti**. Vadba poteka časovno dalj časa, **obseg** dela je velik, **majhna intenzivnost**, ki se spreminja postopoma in prihaja do zmanjšanja obsega vadbe, ter naraščanja intenzivnosti. Pri tem je potrebno, da **usmerjeno delo** na vsak način vnesemo v obdobje tekmovanja, tako, da bi popolno kondicijsko zmogljivost dosegli, ne samo kratko, ampak dolgotrajno.

## **Kaj to pomeni za igralce - igralke?**

Raziskave so pokazale, da igralci-igralke sredine igrišča med igro veliko pretečejo. Ugotavljamo, da pri tem ni pomembna samo zmogljivost teka pri igri, ampak tek v različnih spremembah hitrosti, brez žoge, z žogo, v kontaktu z nasprotnikom -duel igra.

Maksimalen učinek se lahko doseže samo z **pravilnim kondicijskim treningom, ki mora biti planiran in mora vsebovati vse elemente pomembne za nogometno igro, (način vadbe, trajanje, intezitet, obremenitev, interval itd.).**

## **Periodizacija kondicijskega treninga**

Če se vprašamo po nujnosti kondicijskega treninga, ugotovimo naslednje kriterije:

- \* vesplošno kondicijsko delo v fazi priprav,
- \* vesplošno in na cilj usmerjeno kondicijsko delo v fazi tekmovanja,
- \* usmerjen kondicijski trening pri ugotovljenih pomanjkljivostih posameznih delov moštva, oz. celega moštva,
- \* individualna nadgradnja kondicije (po potrebi, poškodbi ali bolezni).

# CILJI IN NALOGE KONDICIJSKEGA TRENINGA MLADIH IGRALCEV, IGRALK

Pomembne funkcionalne in motorične sposobnosti :

- \* **VZDRŽLJIVOST** (aerobna in anaerobna)
- \* **HITROST** ( frekvenca koraka, štartna hitrost, hitrost reakcije, sprememba smeri gibanja)
- \* **MOČ** (eksplozivna in repetitivna )
- \* **KOORDINACIJA**
- \* **PRECIZNOST**
- \* **RAVNOTEŽJE**

# NALOGA KONDICIJSKE PRIPRAVE

Razvoj in vzdrževanje **motoričnih sposobnosti** definiranih kot: hitrost, moč, koordinacija, preciznost, fleksibilnost.

Razvoj in vzdrževanje **funkcionalnih sposobnosti**, odgovornih za energetske procese v organizmu (aerobne in anaerobne).

Vpliv na nekatere **morfološke dimenzije**, npr., volumen telesa, obujem delov telesa, podkožno mastno tkivo,

Z razvojem i vzdrževanjem motoričnih in funkcionalnih sposobnosti vplivati na dobro kondicijsko pripravljenost, kot **osnovo** skupne treniranosti.

Kondicijska priprava mora imeti pozitiven transfer na **tehnično, taktično**, in tudi **psihološko** pripravo ter pozitivno vplivati na **zdravje** igralca-igralke

Kondicijska priprava služi kot **preventiva** preprečevanje poškodb. Sodoben nogomet vsebuje : veliko število duelov, velikokrat tudi preostre igre. Zaradi tega prihaja do poškodb spodnjih okončin.

Kondicijska priprava koristi pri **rehabilitaciji** poškodovanega igralca-igralke in za hitrejši okrevanje igralca-igralke po odigrani tekmi.

Lahko spodbudi **psihološke** efekte. Dvigovanjem motoričnih in funkcionalnih sposobnosti pri igralcih -igralkah se razvija subjektiven občutek pripravljenosti za tekmovanje, **razvija se optimizem, dviguje se morala in motivacija** posameznika-posameznice.

Kondicijska priprava se koristi pri **aktivnem odmoru**, pa tudi rekreacijski vadbi igralcev-igralk.

# OSNOVNE KARAKTERISTIKE KONDICIJSKOG TRENINGA MLAJŠIH KATEGORIJ

## Igralci stari 7-10 let:

GIBLJIVOST je visoka zaradi gibljivosti lokomotornega aparata

HITROST in MOČ so omejene

KOORDINACIJA je v največjem razvoju.

VZDRŽLJIVOST se povečava s ozirom na povečanje števila treningov, več aktivnosti.

CILJ: vsestranski telesni razvoj, vpliv na gibljivost, koordinacijo, štartno hitrost, hitrost reakcije, moč (manjši obseg )

## Igralci stari 10-12 let:

Hitrejša rast kosti, mišičje se razteguje , vitalni kapacitet se poveča zaradi povečanja prsnega koša.

GIBLJIVOST se zmanjšuje zaradi rasti kosti.

OSTALE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI so v porastu, posebej koordinacija in hitrost, ter aerobne sposobnosti.

CILJ: delovati na gibljivost, koordinacijo, hitrost reakcije, startno hitrost, aerobno vzdržljivost. Moč-trupa, rok i ramenskega dela samo z uporabo **lastne teže**.  
Period pomemben za razvoj HITROSTI !!!

### **Igralci stari 12-14 let:**

Poudarjen je razvoj rasti in razvoja, okostja, ter razvoja v psihosociološkem smislu.

**KOORDINACIJA I N GIBLJIVOST** (ni pravega – vidnega efekta).

Zaradi rasti srca se ne priporoča visoko intenzivni trening **HITROSTNE VZDRŽLJIVOSTI**

**CILJ:** skozi kondicijsko pripravo treba razvijati fleksibilnost, koordinacijo, hitrost, repetitivna in eksplozivna moč (lastna teža), aerobna vzdržljivost.

### **Igralci stari 14-16 let**

Prihaja do ravnotežja v razvoju, poudarek je na motoričnih sposobnosti, dvigujejo se funkcionalne sposobnosti.

**CILJ:** poudarjen je razvoj onih motoričnih sposobnosti katere prej dosejajo mejo v razvoju. Poudarek na razvoju hitrosti, koordinaciji, preciznosti, ravnotežju, eksplozivni moči. Potrebno je razvijati tudi gibljivost in vse oblike moči ter nadgrajevati aerobne in anaerobne sposobnosti

### **Igralci stari 16-18 let:**

Posebej je izražen prirast **moči in vzdržljivosti**, poudarjeno je funkcionalno dozorevanje in odpornost proti utrujenosti. Razvijati je potrebno vse motorične sposobnosti, obremenitve so vse bližje nivoju dela pri vadbi **članske** kategorije.

### **Igralci stari 19 let in starejši:**

Pomembno je podariti da **razvoj hitrosti** svoj maksimum doseže med 21 - 23 letom starosti, **moč** med 25 – 27 letom starosti, **vzdržljivost** okoli 28 –30 leta starosti. Z pravilno kondicijsko pripravo lahko vplivamo na daljni razvoj in lahko dalj časa omenjene sposobnosti zadržimo na visoki ravni.



# “Senzibilne” faze za razvoj kondicijskih sposobnosti

/določene kategorije/

Vsaka sposobnost ima svoj najboljši čas za razvoj

/Milanovič ,2003/

Št.	KONDIČIJSKE SPOSOBNOSTI	S P O L	KATEGORIJA						
			U/6-8	U/8-10	U/10-12	U/12-14	U/14-16	U/16 -18	U/18-20
1.	Maksimalna moč	M							
		Ž							
2.	Eksplozivna moč	M							
		Ž							
3.	Vzdržljivostna moč	M							
		Ž							
4.	Aerobna vzdržljivost	M							
		Ž							
5.	Anaerobna vzdržljivost	M							
		Ž							
6.	Hitrost reakcije	M							
		Ž							
7.	Aciklična maksimalna hitrost	M							
		Ž							
8.	Ciklična maksimalna hitrost	M							
		Ž							
9.	Gibljivost - fleksibilnost	M							
		Ž							

Pomembno pri delu z mlajšimi !



**NADALJEVANJE V TELOVADNICI**