

**Omer Spirtović,
Danilo Aćimović,**

Admira Koničanin, *Državni Univerzitet u Novom Pazaru, Departman za biohemijske i medicinske nauke, studijski program sport i fizičko vaspitanje*

METODIKA OBLIKOVANJA FUDBALSKOG TRENINGA

Metodika treninga utvrđuje i proučava zakonitosti o načinima, vrstama i formama trenažnog rada.

Ona sadrži pravila za metodičko oblikovanje postupaka koji su pogodni za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti fudbalera (metod vežbanja) kao i za razvoj i održavanje tehničko-taktičkih znanja (metod učenja).

Metodičko oblikovanje fudbalskog treninga znači odabrati one trenažne operatore-vežbe koje odgovaraju postavljenim ciljevima kao i individualnim, grupama i kolektivnim potrebama fudbalera. Metodika fudbalskog treninga predstavlja skup znanja koji omogućuju izbor, doziranje, distribuciju i organizaciju treninga u radu sa fudbalerima različitih sposobnosti i uzrasnih kategorija.

Sadržaj treninga

Mudrost - sposobnost određivanja sadržaja treninga temelji se pre svega na poznavanju fudbalske igre i svih njenih komponenata (tehnika, taktike, kondicije) kao i modela vrhunskog fudbalera na funkcionalnom, morfološkom, motoričkom i psihološkom planu.

Opterećenje treninga

Trenažni proces ima najsigurniju liniju razvoja samo ako opterećenje odgovara biološkim obeležjima fudbalera. U trenažnom i takmičarskom opterećenju razlikujemo:

1. Maksimalna (90-100%),
2. Submaksimalna (75-90%);
3. Srednja (60-75%) i
4. Minimalna (30-60%).

Opterećenje na treningu određuju dve osnovne komponente: intenzitet (jačina nadražaja) i obim (dužina nadražaja)

Intenzitet opterećenja čine dve komponente: sila (definisana veličinom spoljašnjeg opterećenja) i brzina (definisana brzinom izvođenja trenažnih zadataka).

Isti intenzitet se može postići ili na račun sile ili brzine. Međutim to podrazumeva dva sasvim različita oblika trenažnog rada. U prvom slučaju (sila) bitno je spoljašnje opterećenje (tegovi I sl.) a u drugom (brzina) nema opterećenja ali je maksimalna brzina izvođenja (trčanje nizbrdo)

Obim opterećenja čine takodje dve komponente: prva je broj ponavljanja (3 serije x 10 ponavljanja) a druga je vremensko trajanje (120 sekundi I sl.). To znači da se obim opterećenja može kontrolisati i dozirati (broj ponavljanja i vreme trajanja.) Pri-

likom forsiranja obima opterećenja aktivira se transportni sastav (kardio-respiratorni sistem) kojim se osigurava transport kiseonika i aktivnost aerobnih i energetskih procesa (bazične pripreme). Dok se prilikom forsiranja intenziteta aktivira centralni i periferni sistem, jer se radi o brzini protoka nervnih impulsa ili o aktivnosti najvećeg broja motoričkih jedinica.

Metod treninga

Metod treninga su konkretni načini i oblici koji se koriste u treningu ili takmičenju i koristimo dve metode:

1. Metod vežbanja, koristi se za razvoj, usavršavanje ili održavanje različitih motoričkih sposobnosti.
2. Metod učenja, koristi se u usvajanju i u savršavanju tehničko-taktičkih znanja.

Izbor metoda treninga zavisi od:

- Postavljenog cilja,
- Godišnjeg ciklusa, uslova i mogućnosti I sl.

Prema kriterijumu opterećenja razlikujemo:

Kontinualni ili trajni metod i intervalni poznat kao metod sa prekidima gde pauze mogu biti kraće ili duže nako čega sledi novi radni interval. Iz tih razloga se često čuje da se kondicione sposobnosti razvijaju, usavršavaju i održavaju na račun adekvatne pauze.

Opterećenja na treningu mogu biti:

1. Standardna (od početka do kraja ista),
2. Progresivna (gde postoji trend stalnog povećanja),
3. Varirajuća (u smislu povećanja ili smanjivanja),

Prema načinu učenja tehničko-taktičkih znanja razlikujemo četiri osnovne metode, one u suštini pripadaju motoričkog učenja.

Analitička metoda (podela u više faza):

Srednje složeni pokret da bi se fiksirao u kinetički centar treba 3.000-5.000 pokusaja, kod složenih pokreta i do 10.000, što uglavnom zavisi od koordinacije kandidata, ili je u pitanju neki konativni faktor (ako postoji strah, ili osećaj neke nesigurnosti). Ima igrača koji na treningu rade odlično, ali na utakmici to nije slučaj.

Sintetička metoda (učenje zadatka elementa u celini):

Kombinovana metoda

Ideomotorna metoda, zahteva se od fudbalera misaona reprodukcija datog motoričkog zadatka. Proces učenja od formiranja predstave do realizacije zahteva stalno angažovanje i najsloženijih misaonih procesa. Znači fudbaler nakon treninga treba ponavljati - razmisljati o onome što je predmet učenja.

Literatura:

1. Aleksić, V. (1991). Fudbal. Beograd.
2. Berković, L. (1978). Metodika fizičkog vaspitanja. Beograd.
3. Djurašković, R., Radovanović, D., Joksimović, A. (2002): Usporedni kriterijumi antropometrijskih, i motoričkih varijabli u selekciji fudbalera mlađjih kategorija, Zbornik radova Godišnjak 11 (125 - 131), Beograd.
4. Aćimović, D.(1997). Razlika između motoričkog i morfološkog statusa sportista seniora u sportskim igrama fudbal i košarka. Priština.
5. Joksimović, A., Joksimović, I. I Rakočević, T. (2004). Bazično - motoričke sposobnosti fudbalera Različitog nivoa, Fizička kultura 2 (69-70), Skoplje.
6. Joksimović, S. (1997). Teorija tehnike fudbalske igre. Nis
7. Joksimović, S. (2002). Teorija taktike i treninga u fudbalu. Nis
8. Radosav, R., Molnar, S. I Smajić, M. (2003) Novi Sad.

SUMMARY

Training methodology consolidate and study about ways, kinds and forms of trainings. Methodical shaping of football training means to chose those training exercises which respond to set goals likewise individual, group and collective needs of football players. Methodology of football training presents collection of knowledge which make possible choice, dosing, distribution and organization of the training in the work with football players of different abilities and age categories.

Key words: *Metodology of shaping, football training, content of training, load of training, dosing, distribution*

Uputstvo za pripremu i podnošenje radova

Prijavlivanje učešća i naslova rada do 31.12.2009.

Osnovni elementi rada su: naslov, uvod, uzorak i metode, rezultat i diskusija, zaključak, literatura na našem i sažetak na engleskom jeziku.

Razrada teme treba biti podijeljena na podjeline pri čemu se numerišu i određuju podnaslovi. Pri numerisanju podjeline treba koristiti arapske brojeve kao u sljedećem primjeru:

2. Uzorak i metode, 2.1. Podnaslov, 2.1.1. Podpodnaslov,

Zaključak treba sadržati ono što iz rada proizlazi ili se predlaže.

Sažetak predstavlja koncizni prikaz svrhe, podataka i rezultata naučnog rada i piše se na našem i engleskom jeziku uz navođenje ključnih riječi.

Radovi se pišu na crnogorskom ili engleskom jeziku. **Maksimalni obim rada je pet stranica formata A4 veličinom slova 12pt.** Sve margine treba da budu po 2 cm. Rad treba da bude pripremljen u MSWORD editoru u US ASCII kodnoj stranim (Times New Roman).

Imena i prezimena autora (12 pt, "bold italic"), navode se dva proreda od gornje margine. U nastavku nakon zareza, navode se nazivi institucija u kojima su autori zaposleni ("italic"). Naslov rada se piše velikim slovima (caps lock) na sredini stranice, dva proreda od imena i prezimena, u "bold"-u, veličina slova 12 pt. Maksimalna dužina naslova je dva reda. Podnaslov se kuca sa razmakom od jednog proreda, između teksta. U tekstu rada koristi se prored 1 (single). Novi red se realizuje uvlačenjem za 1 cm. Uz rad se obavezno dostavlja abstrakt na engleskom jeziku. Dužina abstrakta je 1/2 strane A5 formata, a tekst se piše "italic" fontom veličine 12 pt. Margine, prored, novi red, podliježu pravilima koja važe za rad u cjelini.

A-2. Slike, tabele, formule

Tabele i slike se uvlače u tekst. Iznad tabele, odnosno ispod slike, navodi se broj i naziv (Tabela 3...; Slika 2...;) i to istim fontom kao i tekst rada. Pri uvlačenju, tabele i slike se pozicioniraju centralizovano.

Formule se pišu u sredini reda sa numeracijom sa desne strane.

A-3. Literatura

Na kraju rada, sa podnaslovom "Literatura", navodi se popis naslova koji su korišćeni kao literatura pri izradi rada, na sljedeći način: redni broj, autor, (godina izdanja), naslov (italic), izdavač.

Ako se radi o naslovu rada iz časopisa ili zbornika, naslov se piše unutar znakovna navoda.

Dostavljanje rada (sažetak na crnogorskom i engleskom do 31.12.2009.; cijeli rad do 01.03.2010.)

Elektronskom poštom na adresu: sportmont@t-com.me

- rad u opisanoj formi (kao "attachment").



SPORT MONT

CRNOGORSKA
SPORTSKA
AKADEMIJA
MONTENEGRIN
SPORT ACADEMY
sportmont@t-com.me

ul. Džordža Vašingtona br. 445 (IV / 4)
(stambena zgrada Univerziteta Crne Gore)
81000 Podgorica, Crna Gora
fax: +382-20-235-256
e-mail: sportmont@t-com.me
žiro račun: 510-22190-12 CKB, 550-3879-86 PGB
PIB: 02386216

VI Congress of Montenegrin Sport Academy
VII International Scientific Conference

VI KONGRES CRNOGORSKE
SPORTSKE AKADEMIJE

VII MEĐUNARODNA NAUČNA KONFERENCIJA

Hotel "Plaža", Herceg Novi
od 01. - 04. aprila 2010. godine

Teme:

- Teorijsko filozofske osnove fizičke kulture
- Etika u sportu
- Društveno-ekonomski odnosi u sportu
- Metodologija rada u sportu
- Novе tehnologije u sportu
- Sport i medicina
- Žena i sport
- Školski sport
- Univerzitetski sport
- Bolonska deklaracija- iskustva i primjena
- Sport u funkciji prevencije socio-patoloških pojava
- Antropološki status i fizička aktivnost
- Fizičko vaspitanje u funkciji razvoja djece i omladine
- Menadžment u sportu
- Lik pedagoga fizičke kulture
- Menadžment u obrazovanju
- Sportski turizam
- Komunikacije u sportu
- Trener
- Teorija igre
- Elementarne igre
- Transformacioni procesi u sportu
- Sport i politika
- Biznis i sport
- Menadžment ljudskih resursa u sportu
- Marketing strategija u sportu i turizmu
- Sportsko novinarstvo
- PR u sportu
- Sportska traumatologija
- Aerobic
- Fitness
- Pilates
- Stretching
- Sportski objekti
- Liderstvo u sportu
- Sportski resursi
- Rekreatija
- Sport za sve
- Autorska prava u sportu
- Izdavačka djelatnost u sportu
- Sport u EU

Poštovani prijatelji,

Sa posebnim zadovoljstvom Vas pozivamo da uzmete učešće na predstojećem Internacionalnom kongresu Crnogorske sportske akademije i Šestoju međunarodnoj naučnoj konferenciji Crnogorske sportske akademije jer smo svjesni da međunarodna praksa sve više traži interdisciplinarna znanja. Ta znanja će se sakupiti na ovim naučnim skupovima što nam garantuje već najavljivi autorizirani broj znanja. To je put kako da širimo a ne da skupljamo znanja. To je naša mislija i budućnost.

Garancija za konačan uspjeh predstojećih naučnih okupljanja je i naš dignitet koji smo gradili godinama pod motom: raditi, završiti, objaviti. Takođe, ste svjedoci da Crnogorska sportska akademija prepoznaje savremene procese i da ih želi kroz naučne i stručne radove koje će te prezentovati stavi na vidljivi javnosti. Ne samo sportskog već i šire stručnog bez koje bi naš put bio veoma kratak.

Crna Gora je uvijek pokazivala posebnu pažnju i razumijevanje kada je u pitanju naša struka i sport kaonjenopodručjedjelovanja, kao premeveomabitoj oblasti promocije vlastitih potencijala i vrijednosti i ukupne međunarodne afirmacije same države. Crnogorska sportska akademija afirmisala je državu i njene sportske potencijale i kroz naučni opus kada je fizička kultura u pitanju. Na dosadašnjim skupovima učešće su uzeli vodeći naučnici iz regiona i šire, a u našem prepoznatljivom i uglednom časopisu za sport, fizičko vaspitanje i zdravlje "Sport Mont" sa međunarodnom distribucijom i redakcijom objavljeno je preko 600 stručnih i naučnih radova od strane skoro isto toliko autora i koautora na preko 5000 stranica štampanog teksta koji zauzimaju mjesto u svim važnijim bibliotekama.

Vjerujemo da će predstojeći naučni skup nadici sve dosadašnje po pitanju i kvaliteta i kvantiteta, naravno i zbog Vašeg učešća na njemu.

Dobro došli u Crnu Goru!

**Predsjednik Crnogorske sportske akademije,
Doc. dr Duško Bjelica**



MONT

CRNOGORSKA
SPORTSKA
AKADEMIJA
MONTENEGRIN
SPORT ACADEMY

Manual for preparation and submission the Work

Deadline for application and participation with Work title is December 31st 2009.

Principal articles of work: title, preamble, model and methods, results and discussion, conclusion, literature in Montenegrin and rudiments in English language.

Elaborate must be divided on partitions, with numbering for subtitles. For numbering, must be used Arabic numbers like at next sample:

2. Model and methods, 2.1. Subtitle, 2.1.1. Subsubtitle,

Conclusion must imply what is Works issue or what does it suggests.

A rudiment presents conscientious reflection of intention, reference and result of scientific work and it is written in Montenegrin and in English language with allegation of keywords.

Works are written in Montenegrin or English language. **Maximal Works size is five pages of A4 format with letter size 12pt.** All margins should be each 2cm. Work should be made in MSWORD editor in US ASCII code line (Times New Roman).

Names of authors (12pt, 'bold italic'), induce two spaces from top margin. In sequel after comma, induce names of institution in which the authors are employees (italic). Works title is written in capital letters (caps lock) in middle of page, two spaces between names, in 'bold' size of letters 12pt. Maximal length of title is two lines. Subtitle is written with gap of one space, between texts. In Works, text space is 1(single). New line is made by infiltrating for 1cm. With Work, it is obligation to convey rudiments in English language. Length of rudiment is half of page A5 format, text is written in 'italic' font with letter size 12pt. Margins, spaces, new lines, have rules, which matter for Work as whole.

A-2. Pictures, table, formulas

Tables and pictures are retracted in text. Above table, apropos below picture, sequel number and name (Table 3:...; Picture 2:...;) in same font as Works text. Within apropos, tables and pictures are centralized.

Formulas are written in the middle of the line with number in right side.

A-3. Literature

In the end of Work, with subtitle 'Literature', sequel the list of titles which are used as literature within writing the work, in next way: Ordinal, author, (publishing year), title (italic), publisher.

If it is a title from magazine or messenger, title is written between quotes.

Convey of Work (rudimental in Montenegrin and English language until 31.12.2009; whole Work until 01.03.2010.)

E-mail on address: sportmont@t-com.me

-Work in descriptive form (as 'attachment').

Titles:

- Theoretical philosophical rudiments of physical culture
- Ethics in sport
- Social-economic relations in sport
- Methodology of work in sport
- New technologies in sport
- Sport and medicine
- Woman and sport
- School sport
- University sport
- Declaration of Bologna – experience and usage
- Sport in function of prevention socio-abnormal phenomenon
- Anthropological status and physical activity
- Physical education in function of children and youth development
- Management in sport
- Icon of pedagogue of physical culture
- Management in education
- Sport tourism
- Communication in sport
- Trainer (Professor)
- Game theory
- Elementary games
- Transformation processes in sport
- Sport and politics
- Business and sport
- Management of human recourses in sport
- Marketing strategy in sport and tourism
- Sport press
- PR in sport
- Sport thraumatology
- Aerobic
- Fitness
- Pilates
- Stretching
- Sport objects
- Leadership in sport
- Sport recourses
- Recreation
- Sport for everyone
- Author rights in sport
- Physical action in sport
- Sport in EU

**SPORT MONT**

CRNOGORSKA
SPORTSKA
AKADEMIJA
MONTENEGRIN
SPORT ACADEMY
sportmont@t-com.me

ul. Džordža Vašingtona br. 445 (IV / 4)
(stambena zgrada Univerziteta Crne Gore)
81000 Podgorica, Crna Gora
fax: +382-20-235-256
e-mail: sportmont@t-com.me
žiro računi: 510-22190-12 CKB, 550-3879-86 PGB
PIB: 02386216

VI CONGRESS OF MONTENEGRIN
SPORT ACADEMY

VII INTERNATIONAL SCIENTIFIC
CONFERENCE

Hotel "Plaza", Herceg Novi, Montenegro
01. - 04. april 2010. godine

Dear friends,

It is our great pleasure to invite you to participate on our Fifth international congress and Sixth international conference of Montenegrin sports academy because we are more then convinced that international practise need multidisciplinary knowledge. That knowledge would be learning on the international congresses like this one. Guarantee for this is respectful list of the participants from different countries that already confirm their presence. This is the way to expand and not just gather knowledge. That is our mission and our future.

Guarantee for final success of upcoming scientific gathering is the way to show our dignity which we have built for years under slogan: to research, to complete research work and to publish it. You are also witnesses that Montenegrin sport's academy knows modern processes and that through scientific works which will be presented to public, not just sport public, but even more. Without this our road would be much shorter.

Montenegro always showed special attention and understanding when it comes to our profession and sport as its area of work, since it is important area of promotion of its potentials and values as well as affirmation of the county itself.

Montenegrin sport's academy is there to do its best on affirmation of the country and its sport potentials and through science approach to physical education itself. Leading scientists from the region and more have taken part on the assemblies so far, and in our respectable magazine for sport, physical education and health "SPORT MONT" with international distribution and editing we have published more than 600 expert and scientific works by as much authors and co-authors on more than 5000 pages of printed texts that found place in all the major libraries. We believe that upcoming scientific gathering will be greater than any before in quality as well as quantity and of course because of your participation in it.

Welcome to Montenegro!

*President of Montenegrin Sport Academy,
Doc. dr Duško Bjelica*



SADRŽAJ