

PRIMER MIKROCIKLUSA U TAKMIČARSKOM PERIODU

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 mikrociklusu. 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.

Ključne reči: *periodizacija, fudbal, takmičenje*
