

# PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U NATJECATELJSKOM PERIODU U ŽENSKOM NOGOMETU

DOI 10.7251/SIZ2001049A  
ISSN 1840-152X  
UDK 796.015.2:796.332  
<http://sportizdravlje.rs.ba/>  
<https://doisrpska.nub.rs/index.php/SIZ>

<sup>1</sup>Luka Androja,  
<sup>1</sup>Veronika Terzić  
<sup>1</sup>Visoka škola Aspira, Split, Hrvatska

## STRUČNI ČLANAK

**Apstrakt:** Planiranje i programiranje treninga čine vrlo složen proces, a posebno planiranje i programiranje tijekom natjecateljskog perioda. Natjecanje u ženskom nogometu traje sveukupno pet do šest mjeseci i podjeljeno je u dvije podsezone. Natjecateljski period je period mezociklusa koji je sačinjen od više mikrociklusa. U tom periodu ostvaruje se intenzivan trenažni rad kako bi nogometašice došle do najveće razine svojih sposobnosti. Treneri trebaju znati upravljati sportskom formom s ciljem da nogometašice najspremnije dočekaju najvažniju fazu natjecanja. Da bi se ista održala potrebno je provoditi treninge specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi koje povezuju funkcionalne, motoričke i tehničko-taktičke ciljeve. Intenzitet ovakvih treninga bi trebao biti vrlo visok (80-100%). Udio kondicijskog treninga u natjecateljskom periodu trebao bi iznositi oko 30%, a studije su pokazale da su za održavanje kondicijskih sposobnosti potrebna 1-2 podražaja tjedno, pod uvjetom da je intenzitet visok. Sedmodnevni mikrociklus se sastoji od 5 pojedinačnih treninga, utakmice i dana za odmor. Nogometašice tijekom sezone odigravaju 20-25 utakmica različite težine i važnosti. Raspored tih utakmica određuje dinamiku opterećenja, što znači ako je u mikrociklusu važna utakmica, primjenjuje se niža energetska komponenta opterećenja te obrnuto. Treneri i stručno osoblje bi se trebali kontinuirano educirati u vidu planiranja i programiranja sportskog treninga, kako bi stekli nova znanja o upravljanju sportskom formom u svim periodima, fazama i uvjetima tijekom sezone, a s posebnim naglaskom na natjecateljskom period.

**Ključne riječi:** planiranje i programiranje treninga, natjecateljski period, mezociklus, sportska forma, ženski nogomet

## 1. Uvod

Sve veći zahtjevi koji se postavljaju nogometašicama u procesu treninga i natjecanja su rezultat značajnog povezivanja nauke i prakse, gdje je cjelokupni sistem priprema u funkciji postizanja vrhunskih individualnih kvaliteta. (Mikić i sur., 2006). Međutim, ti zahtjevi se ne mogu lako ostvariti bez dobro razrađenog plana i programa treninga. Planiranje i programiranje treninga čine vrlo složen proces, a posebno planiranje i programiranje tijekom natjecateljskog perioda. Natjecateljski

period traje kroz cijelu sezonu natjecanja i u njemu se odigrava veliki broj službenih utakmica, ali i velik broj kontrolno-pripremnih utakmica. (Mikić i sur., 2006). Prema intenzitetu utakmice, treneri određuju tjedno trenažno opterećenje. Najintenzivnije trenažno opterećenje se u treningu provodi u tjednima kada ekipa očekuje manje zahtjevne utakmice, dok se najmanji intenzitet opterećenja koristi u tjednima kada se očekuju više zahtjevne utakmice, odnosno kvalitetniji protivnici. Svaki trener se tijekom natjecateljskog perioda nalazi u izazovnoj situaciji, zbog toga je potrebno sagledati trenutno stanje i rasporediti sve trenažne komponente, kako bi se postigli određeni realno postavljeni godišnji ciljevi prema planu i programu treninga za tekuću sezonu. Glavni i najveći cilj ovog perioda je održavanje sportske forme koja se postigla u pripremnom periodu. Zbog toga kažemo da su najvažniji periodi jedne nogometne ekipe pripremni i natjecateljski period. (Mikić i sur., 2006).

## **2. NATJECATELJSKI PERIOD – PERIOD MEZOCIKLUSA**

### **2.1. Trajanje natjecateljskog perioda u ženskom nogometu**

Sportskom formom je vrlo zahtjevno upravljati u natjecateljskom periodu iz razloga što traje jako dugo i što se provodi u dvije natjecateljske podsezone. S tim u vezi, natjecateljski period u ženskom nogometu na primjeru ženske Hrvatske nogometne lige u jednoj sezoni traje sveukupno pet do šest mjeseci. Prvi dio započinje sredinom rujna te završava krajem studenog ili početkom prosinca, a drugi započinje sredinom ožujka te završava krajem svibnja ili početkom lipnja.

### **2.2. Natjecateljski period mezociklusa**

Mezociklus je srednji ciklus treninga sačinjen od više mikrociklusa koji se ubraja u tekuće planiranje i programiranje treninga. Mezociklus se dijeli na tri perioda: pripremni, natjecateljski i prijelazni. Svaki od ovih perioda se dijeli na nekoliko faza.

Natjecateljski period je osnovni tip mezociklusa, čija struktura, sadržaj i broj ovise u najvećem dijelu od kalendara natjecanja (broju i karakteru utakmica), dužine intervala između utakmica, sportskog nivoa nogometašica, uslovima oporavka te postavljenim ciljevima. U ovom periodu ostvaruje se intenzivan trenažni rad kako bi se nogometašice dovele do najvećeg nivoa sposobnosti za nastup na natjecanju. U strukturi natjecateljskog mezociklusa dominiraju natjecateljski mikrociklusi koji se redaju jedan za drugim.

Natjecateljski period se dijeli na tri faze: uvodnu fazu natjecanja, službenu fazu natjecanja i najvažniju fazu natjecanja u sezoni, poput europskog ili svjetskog prvenstva ili Olimpijskih igara. Između ciklusa tih natjecanja planira se obnavljajuće-pripremni mezociklus za ponovno uspostavljanje optimalne razine sportske forme.

U sportskim igrama natjecanja se odvijaju kontinuirano, ali se zbog nastupa reprezentacije može javiti potreba da dio ekipe mora provesti trening obnavljajuće-pripremnog karaktera za ponovno uspostavljanje potrebne razine treniranosti i sportske forme. (Božinović & Vrdoljak, 2013). U mezociklusu natjecateljskog perioda gradi se trenažni proces u skladu sa glavnim ciljem i zadacima ovog perioda te se osigurava optimalna dinamika opterećenja i odnos sredstava i metoda. Također, treba se obratiti pozornost i na racionalni režim nagomilanih trenažnih utjecaja koji stimuliraju adaptaciju na treninge, ali izazivaju umor. Za trenera se određene teškoće u programiranju treninga javljaju kada treba upravljati sportskom formom u natjecateljskom periodu koji traje jako dugo i kada se sustav natjecanja provodi u dvije natjecateljske sezone. U konstrukciji takvog natjecateljskog razdoblja potrebno je uvažiti tri pravila: 1) racionalno rasporediti sve programe, posebice bazične i specifične pripreme u odnosu na dinamiku važnih natjecanja; 2) u sredini natjecateljskog perioda predvidjeti kratko razdoblje obnavljajuće-pripremnog karaktera; i 3) racionalno postaviti strukturu rada i opterećenja u razdoblju neposredne pripreme za glavno natjecanje u sezoni. Tako kreiran natjecateljski period mora osigurati postizanje sportske forme i najviših natjecateljskih rezultata na glavnim natjecanjima. (Hrelja, 2017).

Uvodna faza natjecanja trebala bi biti faza kontrolno-pripremnih utakmica, službena faza je službeni početak natjecanja, dok je najvažnija faza natjecanja već sami kraj natjecanja koji uključuje borbu za bodove i određenu poziciju na ljestvici. U natjecateljskom periodu postoji faza uvodnih natjecanja koja su uglavnom manje važnosti što se tiče rezultata, ali od velikog su značaja za provjeru forme i planiranje eventualnih korekcija prije važnijih natjecanja koja se odvijaju sredinom i krajem natjecateljskog perioda. (Salopek, 2015). U natjecateljskom razdoblju službene faze natjecanja u ženskom nogometu, kao i u ostalim sportovima se manifestira postignuta razina sportske forme i postižu se planirani sportski rezultati, a poseban naglasak se stavlja na održavanje sportske forme. Najvažnija faza natjecanja je ujedno i najvažnija faza u cijeloj sezoni. Osim zacrtanih ciljeva glede pobošljanja cjelokupnih morfoloških karakteristika, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i tehničko-taktičkih znanja, željeni rezultat je najbitniji pokazatelj. Na vrhu piramide čimbenika uspješnosti u sportu nalazi se natjecateljski rezultat koji je krajnja mjera ukupne sportaševe efikasnosti. U njega su, različitim udjelom, ugrađene sposobnosti, osobine i znanja iz prethodno navedenih skupina faktora. Tu činjenicu valja uvažavati i prigodom izrade modela sportske pripreme i prigodom valorizacije individualne i ekipne učinkovitosti.

### **3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U NATJECATELJSKOM PERIODU U ŽENSKOM NOGOMETU**

#### **3.1. Planiranje i programiranje treninga**

Pod planiranjem se podrazumijeva složena upravljačka akcija kojom se određuju ciljevi i zadaci treninga te periodizacija i uslovi pod kojima se postavljeni ciljevi mogu realizirati. (Mikić i sur., 2006). Programiranje je skup upravljačkih akcija kojima se provodi izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora tijekom rada i mjera oporavka u etapi odmora. Trenažni operatori su stimulansi koji proizvode transformacijske rezultate odnosno kvantitativne i kvalitativne promjene u pojedinim ciklusima sportske pripreme. Oni odgovaraju stanjima treniranosti sportaša, željenim postignutima i uvjetima u kojima se provodi sportska priprema (Milanović, 1997). Stoga, planiranje i programiranje treninga je bitan dio ukupne aktivnosti trenera i stručnog tima. Ono omogućava da se slučajnosti svedu na minimum i da se na siguran i ekonomičan način postignu optimalni sportski rezultati koji odgovaraju individualnim obilježjima sportaša i uvjetima u kojima se provodi trenažni proces. Da bi se napravio adekvatan plan i program treninga, u ovom slučaju natjecateljskog dijela, potrebno je i dobro isplanirati i pripremní period. Pripremní period trebao bi biti podloga za početak natjecateljskog perioda.

#### **3.2. Planiranje i programiranje treninga u natjecateljskom periodu**

Natjecateljski period je period održavajućeg i stabilizirajućeg rada kojim upravlja trener, a na treninzima treba koristiti specifične i situacijske kondicijske vježbe koje na najbolji način povezuju funkcionalne i motoričke, te TE-TA ciljeve od kojih najviše ovise natjecateljski rezultati. Prema tome, osnovne smjernice kojih bi se treneri trebali pridržavati tijekom natjecateljskog perioda su:

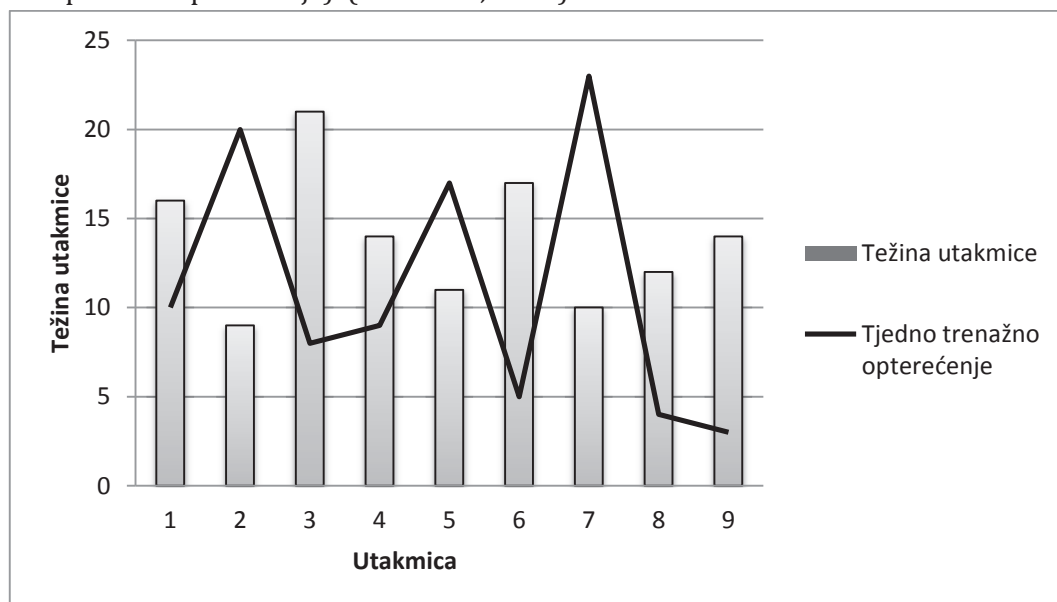
- trening je više specifičan i situacijski nego što se u njemu koriste programi višestranne i bazične pripreme (to se odnosi na izbor vježbi i doziranje opterećenja);
- najviše se radi na TE-TA usavršavanju (više razina informacijske komponente opterećenja) te prilagodbi na izabrane taktičke varijante iz različitih sustava nogometne igre;
- opseg energetske opterećenja je manji, ali ostaje visok intenzitet trenažnog rada;
- potrebno je pažljivo određivati dužinu odmora nakon radnih intervala;
- primjenjuje se održavajući kondicijski trening, što znači da se u pripremnom periodu postignuta razina kondicijske pripremljenosti treba održavati na toj razini;

- rezultati na kontrolnim i službenim natjecanjima ukazuju na aktualno stanje sportske forme. (Milanović, 2013).

Udio kondicijskog treninga u natjecateljskom periodu jednak je onome na kraju pripremnog dijela i iznosi oko 30%. Studije su pokazale kako je za održavanje kondicijskih sposobnosti dovoljno 1-2 podražaja tjedno, pod uvjetom da je intenzitet visok. (Bradić i Marković, 2008). Kondicijski trening u natjecateljskom periodu može biti usmjeren prema aktivnom odmoru sportaša i oporavku od ozljede. Može imati i razvojni karakter, posebno s igračima koji ne igraju utakmice.

Za trenera se određene teškoće u tekućem programiranju treninga javljaju kada treba upravljati sportskom formom u natjecateljskom periodu koji traje jako dugo i kada se sustav natjecanja provodi u dvije natjecateljske sezone. U takvom obliku natjecanja potrebno je uvažavati tri pravila. Prvo pravilo je racionalno rasporediti sve programe, posebice bazične i specifične pripreme u odnosu na dinamiku važnih natjecanja. Drugo pravilo bi bilo predvidjeti kratko razdoblje obnavljajuće-pripremnog karaktera u sredini natjecateljskog perioda. Treće pravilo je racionalno postaviti strukturu rada i opterećenja u razdoblju neposredne pripreme za najvažniji dio sezone. (Milanović, 2013).

U natjecateljskom razdoblju ženske nogometne ekipe odigravaju velik broj utakmica (20-25). One se igraju kod kuće i u gostima i različite su po težini i važnosti. Raspored utakmica određuje dinamiku opterećivanja. Kada se u mikrociklusu odigrava važna utakmica, primjenjuje se niža energetska komponenta opterećenja te obrnuto (manje važna utakmica tj. slabiji protivnik – viša energetska komponenta opterećenja). (Milanović, 2013).



**Grafikon 1.** Međusobni odnos težina utakmica i tjednih trenažnih opterećenja (uvjetne jedinice težine utakmice i trenažnog opterećenja)

Tri vrha trenažnih opterećenja u tri različita tjedna dostignuta su u mikrociklusima kada se odigravaju najlakše utakmice. Povećana razina tjednog trenažnog opterećenja može doprinijeti akumulaciji efekata treninga i u sljedećem mikrociklusu podići razinu timske i individualne efikasnosti, odnosno sportske forme. (Milanović, 2013).

Tijekom neposredne pripreme za glavno natjecanje primjenjuje se tzv. princip klatna koji govori da se s približavanjem glavnog natjecanja smanjuje ekstenzitet opterećenja, a povećava intenzitet podražaja. (Milanović, 2013).

### **3.3. Način treniranja u natjecateljskom periodu**

Trening je potpuno specifičan i situacijski te se uz takav trening koriste i posebni kineziološki stimulatori. Intenzitet se kreće od 80% do 100% maksimalnog opterećenja. S vježbama za agilnost, eksplozivnost i brzinu te s tehničko-taktičkim (TE-TA) treninzima je cilj postići vrhunac sportske forme. Također, cilj je održati razinu dobre fizičke spremne koja je postignuta u ranijim fazama uz održavajući kondicijski trening. Razina opterećenja ovisi i o fazi u kojoj se nogometašice nalaze. Isto opterećenje se ne bi smjelo koristiti u svim trima fazama. U uvodnoj fazi opterećenje na pripremnim utakmicama neće sigurno biti veliko kao u službenim i najvažnijim. Razlog tome je da nema potrebe trošiti velike razine energetske komponente na neslužbeni dio natjecateljske sezone te da se iste trebaju sačuvati za nadolazeće rezultatski bitne utakmice. U službenoj fazi je izuzetno bitno održavati svu prethodno stečenu sportsku formu, jer se u najvažnijoj fazi počinju pojavljivati već prvi simptomi umora kako se bliži kraj sezone. Od izuzetne važnosti je iskustvo trenera i stručnog tima. Nogometašice baš u toj fazi trebaju biti najspremnije pa se osim adekvatnog trenažnog kineziološkog stimulusa u toj fazi mnogo koristi i psihološka priprema pred utakmicu. Većina tehničko-taktičkih zahtjeva trebala bi se raditi u situacijskim i otežanim uvjetima. Pritom se misli na igru u uvjetima manjeg ili nejednakog broja igrača, igru s manjim brojem dodira, igru u skraćenom prostoru, duel igri, itd. Svi tehnički zahtjevi, također u što većem obujmu, moraju biti na situacijskom, ali i improvizacijskokreativnom nivou. (Erceg i sur., 2018).

## **4. PRIKAZ SEDMODNEVNOG CIKLUSA TRENINGA U NATJECATELJSKOM PERIODU**

Sedmodnevni mikrociklus se sastoji od 5 pojedinačnih treninga, utakmice i dana za odmor. Svaki trening se sastoji od uvodnog, pripremnog, glavnog (glavni „A“ dio, glavni „B“ dio) i završnog dijela treninga.

## **Ponedjeljak**

Uvodni dio – lagano trčanje preko polovice igrališta uz vježbe razgibavanja.

Pripremni dio – vježbe trčanja i poskoka kroz ljestve, štapove, prepone i krugove na tlu, svaku vježbu izvesti 4 puta u seriji, a na kraju povezati sva trčanja u jednu seriju. Između vježbi – istezanje.

Glavni „A“ dio – u označenom prostoru 16x16 m (s golovima) igra rukom. Sudjeluju tri ekipe sa po 6 igračica. Igra se odvija dodavanjem rukom, a gol se može postići samo glavom. Gol se također brani glavom. Naglasak je na igri s puno duela u zraku. Trajanje igre je 2 puta po 4 minute. Ekipe koje čekaju, u pauzi izvode ubacivanje lopte u sredinu (centaršut) te skokove i udarce na gol glavom.

Glavni „B“ dio – u označenom prostoru 20x30 m sa dva gola, igra sa dva dodira lopte. Sudjeluju tri ekipe sa po 6 igračica. Trajanje igre je 2x6 min.

Završni dio (10 min) – istezanje (stretching).

## **Utorak**

Uvodni dio – lagano vođenje lopte po polovici terena uz vježbe razgibavanja.

Pripremni dio – tehničke vježbe u paru (udaranje lopte unutrašnjih dijelom stopala, punim dijelom, primanje lopte na natkoljenicu i odigravanje unutrašnjim hrtom stopala, primanje na prsa i odigravanje, udarac glavom) – svaka vježba se radi minutu, između vježbi istezanje.

Glavni „A“ dio – igra se u prostoru 50x50 m. Na jednom kraju igrališta nalaze se dva gola, a na drugom jedan gol. Na strani, 15 m ispred gola, nalaze se troja vrata širine 2 m. Ekipe (7 igrača) koje brani stranu s jednim golom treba spriječiti drugu ekipu (9 igrača) da provede loptu kroz vrata ispred gola. U slučaju da ekipa s više igračica izgubi loptu, svi istovremeno vrše presing. Ako ekipa s manje igrača osvoji loptu, može postići gol na jedan od dva gola na suprotnoj strani.

Glavni „B“ dio – trčanje oko igrališta 12 minuta (širina igrališta ubrzanje, dužina igrališta jogging).

Završni dio – gađanje prečke i istezanje.

## **Srijeda**

Trening utakmica – igra na dva gola, 2x25 min.

## **Četvrtak**

Uvodni dio – lagano trčanje dva kruga i razgibavanje.

Pripremni dio – u kvadratu 10x10 m primopredaja lopte na razne načine između 5 igračica.

Glavni „A“ dio – trajanje 5x3 min. Igra poznata po nazivu „tri boje“. 3 ekipe sa po 6 igračica igraju posjed u prostoru 20x15 m. Dvije ekipe čuvaju loptu kako je ne bi



uzela treća ekipa. Ako treća ekipa uzme loptu, mora je dodati ekipi od koje je nije uzela da bi to potvrdila i onda nastavljaju igrati te dvije ekipe protiv one koja je izgubila loptu. Različiti zahtjevi: neograničen broj dodira, 2 dodira, 1 dodir.

Glavni „B“ dio treninga – šutiranje na gol iz različitih pozicija.

Završni dio – stretching i istezanje.

### **Petak** (dan prije utakmice)

Uvodni dio – igranje tzv. kola/ševe – 5:2, jedan dodir.

Pripremni dio – razgibavanje i istezanje.

Glavni „A“ dio – križanje kroz sredinu 3 igrača te završnica na gol (50 m) – slabiji intenzitet (bitan je naglasak na preciznost)

Glavni „B“ dio – postavljanje u formaciju koja bi se trebala igrati na utakmici te prolaženje taktike u hodanju.

Završni dio – šutiranje slobodnih i kaznenih udaraca te istezanje.

### **Subota** – utakmica

### **Nedjelja** – odmor

Nakon odigrane utakmice u subotu, nogometašice će dobiti dan odmora za relaksaciju. Umjesto dana odmora može se odraditi trening regeneracije (lagano trčanje, opuštanje). Već u ponedjeljak počinju pripreme za sljedeću utakmicu.

## **5. ZAKLJUČAK**

Natjecateljski period je jedan od najvažnijih perioda, jer je to razdoblje odigravanja utakmica, od kojih su najvažnije one službene. On je jedan od perioda mezociklusa kojeg čine udarni mikrociklusi. Da bi nogometašice dočekale spremnije natjecanje, važno je imati učinkovit i uravnotežen plan pripremnog perioda koji treba biti podloga za natjecateljski period. Postignutu sportsku formu kroz pripremni period potrebno je održavati i racionalno je rasporediti na faze natjecateljskog perioda. Kada se u uvodnoj fazi natjecateljskog perioda odigravaju pripreme utakmice ne bi se trebala trošiti zamašna količina energetske komponente, zato što je cilj pripremnih utakmica uigravanje za službene utakmice. U službenim utakmicama je od esencijalne važnosti svaki rezultat. Zbog češćih podražaja i frekvencija treninga korelirano s intenzitetima na utakmicama, ipak dolazi do značajne potrošnje energije i do prvih znakova umora. Iz tog razloga treneri trebaju obraćati pozornost i na odmor ekipe te dati na važnost i psihološkoj pripremi. Već spomenuta sportska forma trebala bi se održavati situacijskim treninzima gdje prevladavaju uglavnom tehničko-taktičke vježbe. Kondicijski trening je neophodan u natjecateljskom periodu, ali on ne bi trebao biti toliko čest, jer je u



ovome periodu naglasak na situacijskim vježbama koje se mogu dogoditi na utakmici. Svaki mikrociklus se sastoji u okviru od 5 treninga, utakmice i dana odmora, međutim nijedan mikrociklus nije isti. Razliku pravi intenzitet i važnost utakmice na kraju ciklusa. Ako imamo rezultatski važnu utakmicu, tjedno trenažno opterećenje bi trebalo biti niže, i obrnuto, kako bi nam mikrociklus bio izbalansiran. Educiran i stručan kadar bi trebao dobro isplanirati i provesti treninge u okvirima periodizacije kroz natjecateljski period da bi ostali u željenoj formi te da bi stekli ciljne rezultate. S tim u vezi, treneri i stručno osoblje bi se trebali kontinuirano educirati u vidu planiranja i programiranja sportskog treninga, kako bi stekli nova znanja o upravljanju sportskom formom u svim periodima, fazama i uvjetima tijekom sezone, a s posebnim naglaskom na natjecateljskom periodu.

## LITERATURA

- Bompa, Tudor Olimpius (1994). *Theory and methodology of training. The key to athletic performance*. Dubuque, IA: Kendal/Hunt.
- Bompa, Tudor Olimpius (2001). *Periodization training for sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor Olimpius (2006). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Božinović, Damir; Vrdoljak, Josip (2013). *Teorija sportskog treninga*. Visoka škola za menadžment i dizajn Aspira. Split.
- Erceg, M., Rađa, A., i Sporiš, G. (2018). *Razvoj nogometaša: antropološki status nogometaša tijekom razvojnih faza*. Zagreb. vlast. nakl.
- Hrelja, D. (2017). Analiza pripremnog perioda u muškom odbojkaškom klubu Rovinj za sezonu 2016/2017. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
- Marković, G. i Bradić, A. (2008). *Integralni kondicijski trening*. Zagreb: Hrvatska
- Mikić, B., Tanović, I., i Begović, D. (2006). *Planiranje i programiranje trenažnog procesa nogometaša*. Tuzla: Fakultet tjelesnog odgoja.
- Milanović, Dragan (1997). *Osnove teorije treninga*. Zagreb.
- Milanović, Dragan (1996). *Planiranje i programiranje kondicijskog treninga nogometaša*. Međunarodno savjetovanje o fitnessu, 1996. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu
- Milanović, Dragan (2013). *Teorija treninga*. Zagreb.
- Salopek, Martina (2015). *Dvociklusna periodizacija godišnjeg ciklusa treninga bodyfitness natjecateljica*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.

## PLANNING AND PROGRAMMING OF TRAINING IN THE COMPETITIVE PERIOD IN WOMEN'S FOOTBALL

### PROFESSIONAL ARTICLE

**Abstract:** Training planning and programming make up a very complex process, especially planning and programming during the competition period. The women's soccer competition lasts a total of five to six months and is divided into two sub-seasons. The competition period is a mesocycle period that is made up of multiple microcycles. During this period, intensive training work is carried out for the football players to reach the highest level of their abilities. Coaches need to know how to manage their sports form for football players to be most ready for the most important phase of the competition. In order to maintain it, it is necessary to conduct training of specific and situational fitness exercises that connect the functional, motor, and technical-tactical goals. The intensity of such training should be very high (80-100%). The share of fitness training in the competition period should be around 30%, and studies have shown that 1-2 stimuli per week are required to maintain fitness abilities, provided the intensity is high. The seven-day microcycle consists of 5 individual training sessions, matches, and rest days. The footballers play 20-25 games of different difficulty and importance during the season. The schedule of these matches determines the dynamics of the load, which means that if the match is important in the microcycle, the lower energy component of the load is applied and vice versa. Coaches and professional staff should be continuously educated in the form of planning and programming sports training, to acquire new knowledge about sports form management in all periods, phases, and conditions during the season, with special emphasis on the competition period.

**Keywords:** training planning and programming, competition period, mesocycle, sports form, women's football

---

**Primljeno:** 17.11.2020.

**Odobreno:** 08.12.2020.

### **Korespondencija:**

Luka Androja, mag.cin.

Voditelj studija Sportskog menadžmenta, Visoka škola za menadžment i dizajn,  
Aspira

Mike Tripala 6, 210 00 Split, Hrvatska

Tel: +385955061065

e-mail: luka.androja@aspira.hr