

DO & DON'T

*(Savjeti i preporuke za pripremu i
provođenje treninga nogometnih
sudaca)*



HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ

CROATIAN FOOTBALL FEDERATION

“DO” ili “suci bi trebali činiti”

- Pobrinite se da imaju jasan cilj za sve svoje treninge



- Odgovarajuća ravnoteža između treninga visokog inteziteta HI /SE brzinske izdržljivosti (min 3 - 4 mjesečno ili minimalno jedan trening u tjedan dana 1+1)



“DO” ili “suci bi trebali činiti”

- Odgovarajuću ravnotežu između treninga u ostalim danima (8-10 max mjesečno) i treninga HI / SE



- Trening prevencije ozljeda i treninga snage : 2 do 3 puta tjedno , 10 do 15 min



“DO” ili “suci bi trebali činiti”

- Planirati pripremini trening za utakmicu dan prije utakmice



- Planirati trening aktivnog oporavaka dan nakon utakmice



- Planirati dan odmora (pasivni oporavak) dva dana nakon utakmice

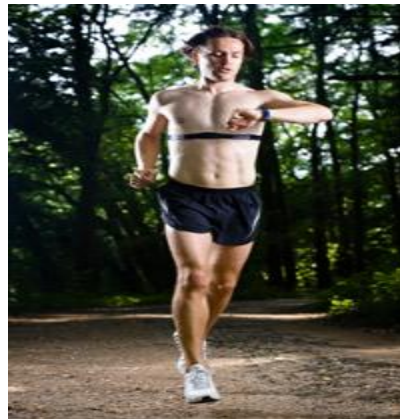


“DO” ili “suci bi trebali činiti”

- Kontrola srčane frekvencije - zadovoljiti ciljane zone za trening?



- Snimiti vremena i udaljenosti koja se postižu u treningu (za praćenje napredovanja i motivaciju)



“DO” ili “suci bi trebali činiti”

- Dovoljan unos tekućine prije , tijekom i nakon treninga ili utakmice . Često provjeriti svoj status hidratacije (boje mokraće tijekom cijelog dana)



- Jest 3 ili više komada voća i 200 - 300g povrća svaki dan



“DON’T” ili “suci ne bi trebali činiti”

- Nemojte trenirati kad ste umorni
- Nemojte trenirati ozljeđeni (neki bi mogli ignorirati male ozljede iako bi trebalo aktivnost prekinuti trenutačno)



“DON’T” ili “suci ne bi trebali činiti”

- Ne planirajte trening HI & SE u uzastopne dane
- Ne preporuča se raditi trening HI & SE dan prije ili poslije utakmice
- Izbjegavajte suditi dvije utakmice u dva ili čak tri dana
- Nemojte suditi previše utakmica u 1 mjesecu (6 ili više)



“DON’T” ili “suci ne bi trebali činiti”

- Nije pametno provoditi fitness test dan prije ili poslije utakmice



- Nikada započeti trening ili utakmicu u dehidriranom stanju (provjerite boju svoje mokraće)



HVALA NA PAŽNJI



**HRVATSKI
NOGOMETNI
SAVEZ**
CROATIAN FOOTBALL FEDERATION