

**Sveučilište u Zagrebu**

**Kineziološki fakultet**

( studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva " prof. Kineziologije " )

**Analiza nogometne igre u funkciji planiranja i  
programiranja fizičke pripreme**

**Diplomski rad**

**Zagreb, studeni 2002.**

## **Analiza nogometne igre u funkciji planiranja i programiranja fizičke pripreme**

### **Sažetak**

Nogomet prema kriteriju strukturalne složenosti spada u kompleksne sportove. Kompleksnost nogometa očituje se u zahtjevima koji se stavljaju pred nogometaše kako tehničkog tako i taktičkog tipa. Uz to trebamo sagledati udaljenosti koje nogometaši prevaljuju u tijeku utakmice, primjenjujući pritom različite oblike kretanja od hodanja, skokova, udaraca, duela, vođenja lopte, sprinta itd. Da bi nogometaš bio u stanju realizirati svu složenost kretnih struktura, i pritom ne gubiti na intenzitetu njihovog izvođenja takav igrač mora posjedovati vrhunsku fizičku spremu. Riječ "vrhunska "upotrebljena" je iz razloga jer u diplomskom radu razmatrat će se nogometaši prvih evropskih liga engleske, njemačke, nizozemske itd. Trening fizičke pripreme nogometaša kompleksan je proces koji u svojoj biti podrazumijeva razvoj svih sposobnosti koje su potrebne nogometašu da bi mogao igrati na vrhunskom nivou. Cilj diplomskog rada je na temelju analize nogometne igre ( strukturalne, anatomske, i fiziološke ) prezentirati način primjene informacija u planiranju i programiranju fizičke pripreme.

**Ključne riječi :** analiza nogometne igre, fizička priprema, oblikovanje fizičke pripreme

**The analysis of the Football game in the function of planning and programming the**

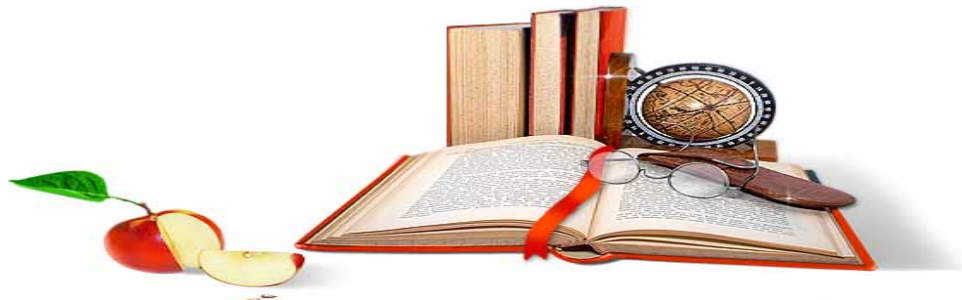
### **Physical Preperedness**

#### **Summary**

According to the structural compexity criterion the football belangs to the complex sports. The complexity of footbaal is being manifested in the requirements of both tehcnical and tactical type imposed to football players, considering at the same time distances to be covered by football players in the course of the game using the various forms of movements from walking, jumpimg, kicks, duels, ball leading to sprint. In oder to be able to realize the entire complexity of moving structures, and not losing at the same time on intensity of their performance such a player should possess the top physical preperedness. I have used the word "top " because in my graduation thesis the football player from the first European leagues such as English, German or Dutch will be elaborated on. The physical – conditioning perperedness training of football player is a complex process including essentially the development of all capeibilities indispeusable to a football player to enable him to play on the top level – in first league. Wishing to realise this idea from which also results the object of my graduation thesis, on the basis of football game analysis equally structural, anatomic, energetic as functional is to present to the wider football public the model of the conditioning capabilities dvelopment that will enable the functioning of a football player on the highest level – in the first league.

**Key words :** analysis of the football game, physical preperedness, forming of the physical preperedness

**GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST**  
**RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI**  
**EDUKATIVNI MATERIJALI.**



**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)**  
**[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)**  
**[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**  
**[WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET)**

NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **[SEMINARSKI](#)**, **[DIPLOMSKI](#)** ILI **[MATURSKI](#)** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **[GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#)** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **[BAZI](#)** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **[IZRADA RADOVA](#)**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **[FORUMU](#)** ILI NA **[MATURSKIRADOVI.NET@GMAIL.COM](mailto:MATURSKIRADOVI.NET@GMAIL.COM)**