

## SADRŽAJ:

Uvod

Analiza nogometne igre

Snaga

Primjeri vježbi za razvoj eksplozivne snage nogu

Primjeri vježbi za razvoj eksplozivne snage ruku i ramenog pojasa, trupa i kombinacije gornjeg i donjeg dijela tijela

Zaključak

Literatura

### 1. Uvod

Nogomet jedan je od najpopularnijih sportskih igara današnjice. Prema kriteriju strukturalne složenosti nogomet spada u grupu polistrukturalnih kompleksnih sportova. Da bi nogometaš bio u stanju izvršavati nogometne zadaće mora posjedovati potrebni nivo izdržljivosti (aerobne i anaerobne), snage (maksimalne snage, eksplozivne snage, brzinske snage) i brzine (brzinska reakcija, startne brzine, maksimalne brzine). Potrebni nivo sposobnosti moguće je postići jedino sustavnim provedenjem treninga fizičke pripreme. Kondicijska priprema podrazumjeva razvoj svih tjelesnih sposobnosti koje su potrebne za postizanje vrhunskog sportskog rezultata u nogometu.

### 2. Analiza nogometne igre

Pojedinačno najvažnija sposobnost koju nogometaš može posjedovati je brzina. Stvarno brzi igrači, odnosno oni koji su opasni za protivnika, mogu nepredvidljivo, neuhvatljivo startati, skakati, sprintati, kontrolirati loptu, ponavljano tijekom utakmice na visokoj razini i kroz veliki broj ponavljanja.

Analizom igre dobivamo podatke koji pokazuju da igrač u jednoj karakterističnoj vrhunskoj utakmici izvodi se i do: maksimalnog sprinta 8 – 8,5 m/s, 150-300m; sprinta – 7- 8 m/s, 350 – 1000m; brzog trčanja – 1500 – 2000m; joggiranja – 3000 – 5000m; hodanja – 3000 – 4000m, ukupno između 8000 – 12000m. Unutar cjelokupnog vremena i duljine maksimalnog sprinta igrači naprave 50-60 starteva i promjena u trajanju oko 2 s pojedinačno, a dužine 3 -5 m.

Analizom drugog, nešto nivoa sprinta, utdilo se da igrači istrče udaljenost od 10-30 m s 30 – 40 promjena. Treći nivo koji još može opisati kao brzo trčanje su dionice od 10 – 30 m , nižeg intenziteta s mnogo kontakata s protivnikom 60 – 70 puta. Tome treba pridodati 30 – 50 paseva loptom koji se izvode u maksimalnoj brzini, te 20 – 30 laganih paseva. Doda li se tome 15 – 25 skokova u duelima i 10 bez duela, može se sagledati struktura zahtjeva brzih aktivnosti koje igrač u vrhunskoj igri trenja zadovoljiti

### 3. Snaga

Je sportaševa sposobnost koja se manifestira u savladavanju različitih vrsta otpora.

Snaga koju razvija i očituje mišić ovisi o broju aktiviranih motoričkih jedinica, pri čemu motoričku jedinicu čini jedna živčana stanica i sve njoj pripadajuće mišićne stanice.

Sa snagom su više ili manje povezane i ostale motoričke sposobnosti koje u određenoj kombinaciji također determiniraju uspjeh u pojedinoj aktivnosti neke sportske discipline.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)