

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne sprema)

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Tomislav Blažanović

**PRIMJENA UNILATERALNIH VJEŽBI
JAKOSTI U TRENINGU NOGOMETAŠA**

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Valentin Barišić

Zagreb, rujan 2017.

PRIMJENA UNILATERALNIH VJEŽBI JAKOSTI U TRENINGU NOGOMETAŠA

Sažetak

Trenutačno najpopularnija ekipna igra na svijetu svakako je nogomet, složena kompleksna igra raznovrsnih kretanja, tehničkih, taktičkih i fizičkih zahtjeva, zbog čega prema kriteriju strukturne složenosti pripada skupini polistrukturalnih acikličnih kretanja, te je nama kineziolozima vrlo interesantna jer traži od igrača visoki nivo kondicijske pripremljenosti, tehničku i taktičku uvježbanost, psihološku stabilnost, sve vrste socijalnih aspekata ponašanja i dr. Sve navedeno potrebno je igraču na vrhunskoj razini kako bi mogao izvoditi sve vrste kretnih struktura pravilnom tehnikom, veliki broj puta i što je najvažnije visokim intenzitetom tijekom cijele utakmice. Tijekom nogometne utakmice igrač izvede veliki broj različitih aktivnosti sa i bez lopte. Prilikom izvođenja tih aktivnosti, često je u kontaktu sa podlogom samo s jednom nogom, odnosno rijetko su kretnje bilateralne iz čega zaključujemo da je potrebna zastupljenost takvih sadržaja u treningu nogometaša. S obzirom da iz igre učimo ono što moramo trenirati, u ovom radu će biti prikazan i objašnjen značaj snage općenito u faktorskoj strukturi uspješnosti u sportu, te jakosti u vidu vježbi i treninga dominantno unilateralnog tipa u nogometu.

Ključne riječi: kriterij strukturne složenosti, bilateralne i unilateralne kretnje, snaga

Abstract

Currently, the most popular game in the world is definitely football, a complex game of various moves, technical, tactical and physical requirements, and because of that the structural complexity criterion belongs to the group of polystructural acyclic movements, and it is very interesting to us because it requires from the players a high level of fitness preparation, technical and tactical training, psychological stability, all kinds of social aspects of behavior etc. Professional player must have all these things to be able to perform all kinds of patterns by the proper technique, a lot of times and most importantly with high intensity throughout the game. During the soccer game, a player performs a lot of different activities with and without the ball. When performing these activities, it is often in contact with the foot only with one foot, that is, there are seldom bilateral movements, from which we conclude that the presence of such content in football training is needed. Considering that we learn from the game what we need to train, this study will show and explain the importance of strength generally in sports, included structure of performance (power and strength component) and examples of predominantly unilateral type exercises and training in football.

Key words: the criteria of structural complexity, bilateral and unilateral movements, strength

