

# Sadržaj

Sažetak .....	5
1. UVOD .....	7
1.1 Sustav sportske pripreme nogometaša za natjecanje .....	8
1.2 Kondicijska priprema nogometaša u sustavu pripreme za takmičenje .....	9
2. METODOLOŠKI OKVIR RADA .....	11
2.1 Predmet i problem rada .....	11
2.2 Cilj i zadaci rada .....	12
2.3 Metode i tehnike prikupljanja podataka .....	12
3. TEORIJSKI OKVIR RADA .....	13
3.1 Definicije osnovnih pojmova .....	13
3.2 Periodizacija trenažnog procesa u nogometu .....	14
3.3 Faktori uspješnosti u nogometu (jednadžba specifikacije) .....	16
3.4 Analiza nogometne igre u funkciji kondicijske pripreme .....	17
3.4.1 Strukturna analiza .....	17
3.4.2 Funkcionalna analiza .....	20
3.4.3 Anatomska analiza .....	21
3.4.4 Biomehanička analiza .....	22
3.4.5 Informaciona analiza nogometne igre .....	23
3.5 Anropološke karakteristike i sposobnosti nogometaša u funkciji kondicijske pripreme .....	23
4. PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME U NOGOMETU .....	25
4.1 Pojam kondicije .....	25
4.2 Cilj kondicijskog treninga .....	26
4.3 Struktura kondicijskog treninga .....	26
4.4 Principi kondicijskog treninga nogometaša u pripremnom periodu .....	27
4.5 Primjer primjene principa kondicijskog treninga u nogometu .....	30
4.6 Programi kondicijske pripreme u pripremnom razdoblju nogometaša .....	31
4.6.1 Opća ili višestrana kondicijska priprema .....	32
4.6.2 Bazična ili osnovna kondicijska priprema .....	36
4.6.3 Specifična kondicijska priprema .....	38
4.6.4 Situacijska kondicijska priprema .....	41

4.7 Primjer periodizacija godišnjeg ciklusa nogometne ekipe koja se takmiči u Premijer ligi BiH – dvociklusna periodizacija (jesenji i proljetni ciklus) prilagođen kalendaru takmičenja .....	45
4.7.1 Primjer kondicijske pripreme u pripremnom razdoblju.....	47
4.7.2 Primjer kondicijske pripreme u natjecateljskom razdoblju .....	59
5. ZAKLJUČAK .....	63
6. LITERATURA .....	64