

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Dajana Jašić

**POVEZANOST LABORATORIJSKIH I TERENSKIH TESTOVA S UDALJENOSTIMA
PRIJEDENIMA RAZLIČITIM INTENZITETOM TIJEKOM UTAKMICA
NOGOMETAŠICA**

DOKTORSKI RAD

Mentor:
Prof.dr.sc. Goran Sporiš

Zagreb, 2021.

SAŽETAK

U zadnjih je desetak godina u svijetu porastao broj istraživanja koja se bave problematikom kondicijske pripreme nogometašica u smislu utvrđivanja korelacijskih veza parametara kondicijske pripreme i situacijske efikasnosti, stoga je cilj ovog istraživanja utvrditi povezanost testova za procjenu kondicijske pripremljenosti s udaljenostima prijeđenim različitim intenzitetom tijekom utakmica na uzorku nogometašica Prve hrvatske nogometne lige. Za potrebe ovog istraživanja testirano je 60 (n=60) nogometašica hrvatskih prvoligaških klubova. Testirana je aerobna izdržljivost, anaerobna izdržljivost i eksplozivna snaga tipa sprinta, koje je povezana s prijeđenim udaljenostima tijekom nogometne utakmice, (prema kriterijima Martinez-Lagunas, Niessen i Hartmann, 2014), te morfološke karakteristike nogometašica. Utvrdila se povezanost između rezultata Yo-Yo Endurance razina 2 testa i udaljenosti prijeđene umjerenim intenzitetom trčanja (12 do 18 km/h); povezanost između rezultata Sprint testa (sp 5, sp10 i sp20 m) i udaljenosti prijeđene visokim intenzitetom trčanja (18 do 21 km/h HIT); povezanost između rezultata Testa za procjenu VO₂max i udaljenosti prijeđene visokim intenzitetom trčanja (18 do 21 km/h HIT); povezanost između rezultata RAST testa i udaljenosti prijeđene visokim intenzitetom trčanja (18 do 21 km/h HIT); povezanost između rezultata Sprint testa (sp5, sp 10 i sp20 m) i udaljenosti prijeđene sprintom (više od 21 km/h SP), te razlika između igračkih pozicija (napadačice, vezne i obrambene) u testovima za procjenu kondicijske pripremljenosti. Dobiveni rezultati dokaz su povezanosti kondicijske pripremljenosti i situacijske efikasnosti mjerene prijeđenim udaljenostima različitim intenzitetom kod nogometašica prve hrvatske nogometne lige

Ključne riječi: nogomet, antropološki status, utjecaj testova, prijeđena udaljenost