

# SADRŽAJ

Uvod .....	I	
Pristupna razmatranja .....	III	
<b>Poglavlje I</b>	<b>VAŠI MIŠIĆI: GDJE SU I KAKO RADE? .....</b>	<b>5</b>
	<i>Bokovi .....</i>	<i>6</i>
	<i>Gornji trup .....</i>	<i>7</i>
	<i>Ruke .....</i>	<i>8</i>
	<i>Stomačni mišići .....</i>	<i>9</i>
	<i>Leđni mišići .....</i>	<i>10</i>
	<i>Sastav tijela .....</i>	<i>10</i>
<b>Poglavlje II</b>	<b>ŠTA JE SNAGA? .....</b>	<b>13</b>
	<i>Neurofiziološke osnove snage .....</i>	<i>15</i>
	<i>Snaga i jačina ili sila .....</i>	<i>19</i>
	<i>Tri načina za postizanje boljih rezultata snage .....</i>	<i>20</i>
	<i>Tipovi snage .....</i>	<i>21</i>
	<i>Topološki faktori snage .....</i>	<i>23</i>
	<i>Kompleksnost ispoljavanja snage .....</i>	<i>25</i>
<b>Poglavlje III</b>	<b>KAKO SASTAVITI PROGRAM DIZANJA UTEGA? .....</b>	<b>29</b>
	<i>Sigurnost .....</i>	<i>29</i>
	<i>Ponavljanja, serije, opterećenje i brzina ..</i>	<i>30</i>
	<i>Učestalost dizanja utega .....</i>	<i>31</i>
	<i>Promjena rasporeda .....</i>	<i>32</i>
	<i>Upute za sastavljanje programa dizanja utega .....</i>	<i>33</i>

	<i>Osnovni trening-snaga trupa ispred snage ekstremiteta .....</i>	34
	<i>Osnovni principi koji se vežu za programe rezistentnosti sa utezima .....</i>	36
	<i>Principi treninga sa utezima .....</i>	40
	<i>Značaj intenzivnog treninga .....</i>	40
	<i>Periodizacija razvoja kondicijskih karakteristika .....</i>	42
<b>Poglavlje IV</b>	<b>VJEŽBE SNAGE I NJIHOV OPIS .....</b>	45
	<i>Specifične vježbe snage izvedene upotrebom slobodnih utega i trenažera ..</i>	45
	<i>Kombinacije vježbi klasičnog dizanja utega .....</i>	48
	<i>Metodika treniranja nabačaja + izbačaj i trzaja .....</i>	50
	<i>Prikaz osnovnih vježbi snage sa tegovima i na trenažerima .....</i>	71
<b>Poglavlje V</b>	<b>SPECIJALNA RAZMATRANJA O DIZAJNU VAŠEG PROGRAMA .....</b>	113
	<i>Nacrt programa .....</i>	113
	<i>Rehabilitacijski kondicioni trening .....</i>	116
	<i>Prevazilaženje ravni snage .....</i>	118
	<i>Kondicioni trening tokom sezone .....</i>	121
	<i>Kontrola efekata treninga snage .....</i>	121
	<i>Test .....</i>	123
	<i>Načela kondicionog treninga .....</i>	125
	<i>Razvoj snage u radu sa teretom kod košarkašica .....</i>	134
	<i>Testovi za utvrđivanje snage košarkaša ..</i>	137
	<b>Literatura .....</b>	142