

# SADRŽAJ

UVOD.....	1
<b><u>1. DIJAGNOSTICIRANJE STANJA TRENIRANOSTI.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b>1.1. TESTOVI ZA PROCJENU STANJA TRENIRANOSTI.....</b>	<b>4</b>
1.1.1. Sprint na 20 metara.....	4
1.1.2. Maksimalni dohvat.....	5
1.1.3. Skok u vis iz mjesta.....	5
1.1.4. Skok uvis iz (s jednim korakom zaleta).....	7
1.1.5. Skok u dalj iz mjesta.....	8
1.1.6. Šesterokut.....	8
1.1.7. Test agilnosti u trčanju na 20 metara.....	9
1.1.8. Test snage trbušnih mišića, ruku i ramenog pojasa (trbušnjaci, sklekovi).....	10
1.1.9. Najdublji dohvat u pretklonu.....	12
1.1.10. Test procjene anaerobnih sposobnosti.....	13
1.1.11. Test procjene aerobnih sposobnosti.....	13
1.1.11.1. Trčanje na 3 200 m.....	13
1.1.11.2. Test procjene maksimalnog aerobnog kapaciteta bip test shuttle run.....	14
<b>1.2. ODNOS IZMEĐU LABORATORIJSKOG I TERENSKOG TESTIRANJA.....</b>	<b>20</b>
<b>1.3. PROCJENA AEROBNOG KAPACITETA U KOŠARCI.....</b>	<b>21</b>
<b>1.4. TERENSKO TESTIRANJE AEROBNOG KAPACITETA KOŠARKAŠA.....</b>	<b>26</b>
<b><u>2. OSNOVNI POKRETI.....</u></b>	<b><u>27</u></b>
<b>2.1. PRIMJERI OSNOVNIH POKRETA.....</b>	<b>27</b>
2.1.1. Sprintovi.....	28
2.1.2. Kretanja u stavu.....	28
2.1.3. Odbrambeni stav.....	29
2.1.4. Trčanje unazad.....	30
<b>2.2. PRIMJERI DODATNIH KRETANJA.....</b>	<b>30</b>
2.2.1. Trčanje s visoko podignutim koljenima.....	30
2.2.2. Zabacivanje potkoljenica (etapa stražnjeg zamaha).....	31
2.2.3. Snažni visoki skokovi s noge na nogu.....	32

2.2.4. Križni korak u stranu.....	33
2.2.5. Sprint unazad.....	34

### **3. OSNOVE FITNESA ZA KOŠARKU.....35**

#### **3.1. FITNES NASUPROT ATLETSKIM SPOSOBNOSTIMA.....35**

3.1.1. Kardiorespiratorne sposobnosti.....	36
3.1.1.1. Energetski sistemi košarke.....	37
3.1.2. Mišićna snaga.....	39
3.1.3. Mišićna izdržljivost.....	39
3.1.4. Fleksibilnost.....	40
3.1.5. Sastav tijela.....	40

#### **3.2. REHABILITATIVNO TRENIRANJE SNAGE.....41**

3.2.1. Olakšati otpor.....	42
3.2.2. Smanjiti brzinu kretanja.....	42
3.2.3. Promijeniti ugao vježbe.....	42
3.2.4. Koristiti različit obuhvat.....	43
3.2.5. Vršiti različite vježbe.....	43
3.2.6. Ograničiti oblast kretanja.....	44
3.2.7. Vježbati nepovrijeđeni ekstremitet.....	44
3.2.8. Vježbati neoštećene dijelove tijela.....	44

#### **3.3. PARAMETRI FLEKSIBILNOSTI.....45**

3.3.1. Uvođenje organizma u rad-zagrijavanje.....	45
3.3.2. Sedam strategija strečinga.....	45
3.3.3. Vježbe fleksibilnosti.....	46
3.3.3.1. Stojanje naprijed "v".....	47
3.3.3.2. Bočno stojanje "v".....	48
3.3.3.3. Strečovanje prepona.....	49
3.3.3.4. "Sagon" čučanje.....	50
3.3.3.5. Vuča koljena.....	51
3.3.3.6. Ukrštanje.....	52
3.3.3.7. "Četverostruko" strečovanje.....	53
3.3.3.8. Streč strijelca.....	54
3.3.3.9. Stojeći (uspravni) list.....	55
3.3.3.10. Zidno hodanje.....	56

### **4. VAŽNOST ATLETSKIH SPOSOBNOSTI**

<b><u>U KOŠARCI.....57</u></b>	<b>57</b>
4.1. BRZINA.....	58
4.2. SNAGA.....	59
4.3. AGILNOST.....	60

<b>4.4. KOORDINACIJA.....</b>	<b>61</b>
<b><u>5. ODREĐIVANJE PROGRAMA.....</u></b>	<b><u>62</u></b>
<b>5.1. OD SEZONE DO SEZONE – KONDICIJSKA UPUSTVA.....</b>	<b>62</b>
5.1.1. Između sezona.....	62
5.1.2. Predsezonski dio.....	63
5.1.3. Sezonski dio.....	63
<b><u>6. ODREĐIVANJE INTENZITETA.....</u></b>	<b><u>65</u></b>
<b><u>7. PRINCIPI KONDICIJSKIH PROGRAMA.....</u></b>	<b><u>70</u></b>
7.1. ADAPTACIJA.....	71
7.2. INTENZITET.....	71
7.3. TRAJANJE.....	73
7.4. FREKVENCIJA.....	74
7.5. PERIODIZACIJA.....	74
7.6. PROGRESIVNOST.....	75
<b><u>8. DODATNI ELEMENTI KOŠARKAŠKE KONDICIJE.....</u></b>	<b><u>76</u></b>
8.1. ODMOR.....	76
8.1.1. Važnost odmora.....	77
8.2. ISHRANA.....	77
8.2.1. Ugljikohidrati.....	78
8.2.2. Masnoća.....	78
8.2.3. Proteini.....	78
8.2.4. Vitamini i minerali.....	79
8.2.5. Voda.....	79
8.3. MENTALNA ČVRSTINA.....	81
<b><u>9. FIZIOLOŠKI FUNDAMENTI KONDICIJE.....</u></b>	<b><u>83</u></b>
9.1. VAŠ ENERGETSKI SISTEM.....	83
9.1.1. ATP-CP sistem.....	84
9.1.2. Anaerobna glikoliza.....	85
9.1.3. Aerobni sistem.....	86
9.2. KONTINUITET ENERGIJE.....	87
9.3. MAŠINA ZA SISTEM.....	87
9.4. VAŠA “MIŠIĆNA PUMPA”.....	88
9.5. VAŠA “RESPIRATORNA PUMPA”.....	88
9.6. AEROBNI I ANAEROBNI MAKSIMUMI.....	89
9.7. LJUDSKA MAŠINA.....	91

<b>9.8. OPŠTA KONDICIJA: AEROBIK.....</b>	<b>91</b>
9.8.1.	
Genetika.....	92
9.8.2. Aerobno kondicioniranje.....	93
9.8.3. Kros trening.....	94
9.8.4. Načini treniranja.....	95
9.8.4.1. Rad u bazenu.....	96
9.8.4.2. Stacionirana vožnja bicikla.....	97
9.8.4.3. Mašina za veslanje.....	97
9.8.4.4. Mašina za penjanje stepenicama.....	98
9.8.4.5. "Dens aerobik".....	98
9.8.4.6. Motorizovani „treadmill“.....	99
9.8.4.7. Trčanje dionice.....	99
9.8.4.8. Inteligentno treniranje.....	100
<b>9.9. SPECIFIČNO KONDICIONIRANJE:</b>	
<b>ANAEROBIK.....</b>	<b>100</b>
9.9.1. Anaerobik parametri.....	101
9.9.2. Odnos rad-odmor.....	101
9.9.3. Metode anaerobnog treniranja.....	102
9.9.3.1. Intervalno treniranje.....	102
9.9.3.2. Fartlek treniranje.....	105
9.9.3.3. Brzi sprintevi.....	106
9.9.3.4. Treniranje sprinta.....	107
<b><u>10. MODEL KONDICIJSKE PRIPREME KOŠARKAŠA U</u></b>	
<b><u>JEDNOGODIŠNJEM CIKLUSU.....</u></b>	<b>109</b>

## **11. SISTEM KONDICIJSKE PRIPREME.....** 116

## **12. USAVRŠAVANJE VJEŠTINE** **I KONDICIONIRANJE.....** 118

<b>12.1. VJEŽBE KONDICIONIRANJA.....</b>	<b>119</b>
12.1.1. Osnove kondicijskih vježbi.....	120
12.1.2. Upute za korištenje kondicijskih vježbi.....	120
12.1.3. Individualne i grupne vježbe.....	121
12.1.4. Kombinacije različitih kondicijskih vježbi.....	121
12.1.5. Trčanje četiri kornera.....	123
12.1.6. "60" sekundi sprint "širinom".....	123
12.1.7. "30" sekundarni "samoubica".....	124
12.1.8. Trčanje "samoubica".....	125
12.1.9. Kotrljanje lopte i klizanje.....	125
12.1.10. Klizanje trouglom.....	126

12.1.11. Klizanje sprintom.....	127
12.1.12. "Z" klizanje.....	128
12.1.13. Blok klizanje.....	129
12.1.14. Pljeskanje u tablu.....	130
12.1.15. Kompo.....	131
12.1.16. "35" sekundarni "suprotno ručni" položaj.....	132
12.1.17. Individualna vježba 1.....	133
12.1.18. Individualna vježba 2.....	134
12.1.19. Individualna vježba 3.....	135
12.1.20. Individualna vježba 4.....	136
12.1.21. Ekipna vježba 1.....	137
12.1.22. Ekipna vježba 2.....	138
12.1.23. Ekipna vježba 3.....	139

### **13. GODIŠNJI KALENDAR KONDICIONIRANJA I JAČANJA.....140**

### **14. ODGOVORI NA PITANJA KOJA ČESTO POSTAVLJAJU KOŠARKAŠI I KOŠARKAŠKI TRENERI.....153**

14.1. KOJI JE NAJBOLJI NAČIN DA USAVRŠIM SVOJ SKOK-ŠUT?.....	153
14.2. JA SAM KOŠARKAŠICA. DA LI ĆE ME DIZANJE TEŽINE NAPRAVITI MANJE FLEKSIBILNOM I NAPRAVITI VEĆI OBIM MOJIH MIŠIĆA?.....	154
14.3. KOJE SU NAJBRANIJE GODINE DA BI NETKO MOGAO POČETI SA PROGRAMOM TRENIRANJA SNAGE?.....	155
14.4. ZNAM DA JE VAŽNO ZA MOJE IGRAČE DA RADE TRENIRANJE SNAGE, KONDICIONIRANJE I VJEŽBE TEHNIKE. KOJIM REDOSLIJEDOM BI TREBAO UČINITI SPISAK OVE TRI AKTIVNOSTI ZA ISTI DAN?.....	155
14.5. ZAŠTO RAD SNAGE NE MOŽE TRAJATI VIŠE OD JEDNOG SATA?.....	156
14.6. ŠTA SU TAČNO STEROIDI I DA LI SU ZAISTA TAKO OPASNI?.....	156
14.7. KOLIKO ČESTO BI TREBAO DIZATI MAKSIMALAN TERET?.....	157
14.8. ZAR NE BI BILO BOLJE DA VJEŽBAM ODREĐENE DIJELOVE TIJELA U RAZLIČITE	

	DANE UMJESTO VJEŽBANJA SVIH NJIH U JEDNOM DANU?.....	158
14.9.	MOŽETE LI PREPORUČITI SPECIFIČNO- SPORTSKI TEST KONDICIONIRANJA ZA KOŠARKU?.....	158
14.10.	KOJE VJEŽBE U TERETANI SU SPECIFIČNE ZA ZA KOŠARKU?.....	159
14.11.	DA LI JE TAČNO DA KADA PRESTANEM DIZATI TEŽINU DA ĆE MOJI MIŠIĆI PREĆI U MASNOĆE?.....	160
14.12.	ČUO SAM PUNO O PERIODIZACIJI. ZAR TO NIJE NAJDEJSTVENIJI NAČIN POSTIZANJA SNAGE?.....	160
14.13.	DA LI ĆE PLIOMETRIJA USAVRŠITI MOJ VERTIKALNI SKOK?.....	161
14.14.	KAO TRENER, ZABRINUT SAM OKO PROGRESIRANJA MOJIH SPORTISTA U TERETANI KOJE TESTOVE SNAGE MOŽETE PREPORUČITI?.....	162
14.15.	PRIMIJETIO SAM DA POČINJEM DOBIVATI UMOR OKO MOG ABDOMINALNOG DIJELA. DA LI BIH TREBAO URADITI PUNO ČUČNJEVA DA SE OSLOBODIM MASNOĆE?.....	163
14.17.	ČUO SAM DA ĆE EKSPLOZIVNO DIZANJE TEŽINE POVEĆATI MOJU BRZINU I OKRETNOST. DA LI JE TO TAČNO?.....	164
	<b>LITERATURA.....</b>	<b>166</b>