

SADRŽAJ

PREDGOVOR 7

PRVI DEO

TEORIJSKI PRINCIPI KONDICIONOG TRENINGA

I. OSOBENOSTI MOTORIČKE AKTIVNOSTI U SPORTU 13

I.1. Motorika čoveka kao multidimenzionalni sistem -
osnovni pojmovi 13

I.2. Metodološki aspekti kondicionog treninga -
definisanje problema 16

I.3. Aktivnost i specifičnost adaptivnog procesa 18

I.4. Osnovni stadijumi i faze adaptivnog procesa
u fizičkoj aktivnosti 20

II. MORFOFUNKCIONALNE KARAKTERISTIKE

MOTORIČKE AKTIVNOSTI - OSNOVNI FAKTORI 25

II.1. Morfološki faktori 25

II.2. Centralno-regulacioni faktori 30

II.3. Bioenergetski faktori 35

II.4. Morfofunkcionalne promene u nervno-mišićnom
aparatu pri fizičkim opterećenjima 39

III. OPTEREĆENJE, ZAMOR, OPORAVAK 44

III.1. Suština trenažnog opterećenja 44

III.1.1. Definicije - osnovne teorije 44

III.1.2. Struktura opterećenja 48

III.1.3. Optimizacija opterećenja - principijelni pristup 52

III.2. Zamor i oporavak 59

III.2.1. Zamor kao funkcija oporavka 59

III.2.2. Oporavak kao funkcija zamora 67

DRUGI DEO

METODSKI I PRIMENJENI PRINCIPI KONDICIONOG TRENINGA

IV. POJAM I SUŠTINA KONDICIONOG TRENINGA	73
IV.1. Kondiciona priprema - istorijat	74
IV.2. Struktura i sadržaj kondicionog treninga	80
V. TEORIJA I METODIKA TRENINGA SILE	89
V.1. Sila kao motorička osobina čoveka	89
V.1.1. Osnovni pojmovi	89
V.1.2. Faktori mišićne sile	96
V.2. Metodika razvijanja sile	100
V.2.1. Definisavanje problema	100
V.2.2. Metode za razvoj izdržljivosti u snazi	107
V.2.3. Metode za razvoj maksimalne sile	115
V.2.4. Metode za razvoj dinamičke sile	122
V.3. Rad za silu u godišnjem ciklusu	131
VI. TEORIJA I METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI	137
VI.1. Izdržljivost kao motorička osobina čoveka	137
VI.1.1. Osnovni pojmovi	137
VI.1.2. Faktori izdržljivosti	140
VI.2. Metodika razvijanja izdržljivosti	149
VI.2.1. Definisavanje problema	149
VI.2.2. Metode za razvoj aerobnih mogućnosti	156
VI.2.3. Metode za razvoj anaerobnih mogućnosti	174
VI.3. Rad na izdržljivosti u godišnjem ciklusu	178
VII. TEORIJA I METODIKA TRENINGA BRZINE	184
VII. 1. Brzina kao motorička osobina čoveka	184
VII. 1.1. Osnovni pojmovi	184
VII. 1.2. Faktori brzine	186
VII. 2. Metodika razvijanja brzine	188
VII.2.1. Definisavanje problema	188

VII.2.2. Sredstva i metode za razvoj brzine	190
VII.3. Rad na brzini u godišnjem ciklusu	196
VIII. TEORIJA I METODIKA TRENINGA	
KOORDINACIJE	204
VIII.1. Koordinacija kao motorička osobina čoveka	204
VIII.2. Faktori koordinacije	208
VIII.3. Metodika razvijanja koordinacije	213
IX. TEORIJA I METODIKA TRENINGA GIPKOSTI	217
IX.1. Gipkost kao motorička osobina čoveka	217
IX.2. Faktori gipkosti	219
IX.3. Metodika razvijanja gipkosti	220
TREĆI DEO	
PROGRAMIRANJE I KONTROLA KONDICIONOG TRENINGA	
X. PROGRAMIRANJE KONDICIONOG TRENINGA U GODIŠNJEM CIKLUSU	227
X.1. Metodologija programiranja - osnovni principi	227
X.2. Modeli kondicionog treninga za sportove sa maksimalnim intenzitetom	228
X.3. Modeli kondicionog treninga za sportove izdržljivosti	234
X.4. Modeli kondicionog treninga za sportske igre i dr.	246
XI. KONTROLA KONDICIONOG TRENINGA U GODIŠNJEM CIKLUSU	256
XI.1. Metodologija kontrole - osnovni principi	256
XI.2. Kontrola neposrednog trenažnog efekta - metodika i tehnologija	260
XI.3. Kontrola kumulativnog trenažnog efekta - metodika i tehnologija	264
LITERATURA	274