

Sadržaj

LIČNI PODACI ZA TRENERE	7
Riječ recenzenta	8
Piramida uspjeha u sportu, od autora J. Wooden	10
Faktori od kojih zavisi sportski učinak na treningu i takmičenju, od Schilling i Vauek	11
Uprošćena šema strukture sistema pripreme sportista	12
PREDGOVOR	13
UPUTSTVO ZA VOĐENJE DNEVNIKA	14
OPŠTI DIO	15
1. Personalni podaci o sportistima	15
2. Podaci o antropološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima	15
PRIMJERI BATERIJA TESTOVA	16
RUKOMET:	16
KOŠARKA:	18
FUDBAL:	19
ODBOJKA:	19
3. Evidencija o povredama i oboljenjima igrača	20
4. Tabela pregled uspjeha u školi	20
5. Pregled prisustvovanja treninzima i utakmicama	20
POSEBNI ILI OPERATIVNI DIO	21
1. Kontrola opterećenja pomoću spoljnih znakova po Sotovu ..	21
2. Okvirni godišnji plan rada (tabelarni pregled)	21
3. Sadržaji priprema	21
4. Periodični plan	22
5. Planiranje po mjesecima, mezociklusima	22
6. Planiranje po mikrociklusima	22
7. Dnevni plan rada-konspekt treninga	23

8. Priprema za utakmicu	24
9. Pregled odigranih utakmica	24
10. Ocjena igrača, igre, kretanje plasmana ekipe	24
11. Teoretski rad	24
12. Sastanci stručnih i društvenih organa kluba	24
PERSONALNI PODACI	25
Prostor za sadržaje	44
- fizičke pripreme	44
- tehničke pripreme	44
- taktičke pripreme	44
- teoretske pripreme	44
Prostor za sadržaje	45
- fizičke pripreme	45
- tehničke pripreme	45
- taktičke pripreme	45
- teoretske pripreme	45
1. FIZIČKA PRIPREMA	46
2. TEHNIČKA PRIPREMA	50
4. TEORETSKA I OSTALE PRIPREME	56
RAZRAĐENI DNEVNI PLAN RADA	117
PROSTOR PRIPREMA ZA UTAKMICU	245
EVIDENCIJA PREGLEDA ODIGRANIH UTAKMICA	255
LITERATURA	294