

SADRŽAJ

1. UVOD	3
2. FIZIOTERAPEUT KAO DEO MULTIDISCIPLINARNOG TIMA	5
2.1. SARADNJA FIZIOTERAPEUTA SA SPORTISTOM	5
2.2. SARADNJA FIZIOTERAPEUTA SA KLUPSKIM LEKAROM	6
2.3. SARADNJA FIZIOTERAPEUTA SA TRENEROM.....	7
3. ULOGA FIZIOTERAPEUTA U TRENAŽNOM PROCESU I TAKMIČENJU	8
3.1. POJEDINAČNI TRENING	8
3.2. TAKMIČENJE – VATERPOLO UTAKMICA	9
4. MIKROCIKLUS, MEZOCIKLUS I MAKROCICLUS VATERPOLO EKIPE	10
4.1. MIKROCICLUS	10
4.2. MEZOCICLUS	10
4.3. MAKROCICLUS	10
4.3.1. <i>Predsezonska evaluacija</i>	11
4.3.2. <i>Pripremni period</i>	15
4.3.3. <i>Takmičarski period</i>	16
4.3.4. <i>Prelazni period</i>	16
5. SPORTSKE POVREDE U VATERPOLU	17
5.1. POVREDE GLAVE I LICA.....	18
5.2. POVREDE I OŠTEĆENJA KIČMENOG STUBA.....	19
5.3. POVREDE I OŠTEĆENJA GORNJIH EKSTREMITETA	21
5.4. POVREDE I OŠTEĆENJA DONJIH EKSTREMITETA	27
6. PREVENCIJA POVREDA	29
7. TERAPIJSKE PROCEDURE U VATERPOLU	31
7.1. PROCENA TRENAŽNE I TAKMIČARSKE SPOSOBNOSTI SPORTISTE NAKON POVREDE.....	36
7.2. SREDSTVA OPORAVKA VATERPOLISTE	37
8. ZAKLJUČAK.....	41
LITERATURA	42