

SADRŽAJ

1. UVOD	11
2. POJAM I SUŠTINA KONDICIJSKE PRIPREME	15
2.1. Struktura kondicijskog treninga	18
2.2. Vrste kondicijske pripreme	21
2.3. Tipovi kondicijskog treninga – vrste kondicijskih podražaja	23
2.4. Specifična kondicijska priprema	26
2.5. Analiza sportske aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme	27
2.6. Analiza dimenzija sportaša u funkciji kondicijske pripreme	29
3. FILOZOFIJA PRIMJENE KONDICIJSKE PRIPREME	33
4. POVIJESNI RAZVOJ KONDICIJSKE PRIPREME	37
5. METODIČKI ASPEKTI KONDICIJSKE PRIPREME	45
5.1. Sredstva (sadržaji) kondicijske pripreme	47
5.2. Opterećenja u kondicijskoj pripremi	48
5.3. Metode kondicijske pripreme.....	48
5.4. Organizacijski i metodički oblici kondicijske pripreme	49
5.5. Lokaliteti i trenažna oprema.....	50
6. TEORIJA I METODIKA TRENINGA SNAGE	51
6.1. Jakost vs snaga	52
6.2. Determinante jakosti i snage	57
6.3. Mehanizmi prilagodbe u treningu jakosti i snage	59
6.4. Trening jakosti i snage	62
6.5. Metodika razvoja pojedinih dimenzija snage.....	66
6.5.1. Funkcionalne metode	67
6.5.2. Strukturalne metode	71
6.6. Opće odrednice treninga snage	78
6.7. Kombinirani trening snage	79
6.7.1. Klasifikacija kombiniranog treninga snage.....	81
7. TEORIJA I METODIKA TRENINGA BRZINE	87
7.1. Oblici ispoljavanja brzine	88
7.1.1. Latentno vrijeme motorne reakcije	89
7.1.2. Brzina pojedinačnog pokreta	93
7.1.3. Brzina frekventnih pokreta	93
7.1.4. Kombinacija različitih vrsta brzine	94
7.2. Dinamika razvoja brzine	95
7.3. Osnovi metodike usavršavanja brzine	99
8. TEORIJA I METODIKA TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI	107
8.1. Vrste izdržljivosti	111
8.1.1. Faktori izdržljivosti (bioenergetski sustav)	112

8.2. Metodika razvoja izdržljivosti.....	119
8.2.1. Metode za razvoj aerobnog kapaciteta	121
8.2.2. Metode razvoja anaerobne izdržljivosti	125
8.2.3. Metoda za usavršavanje specifične izdržljivosti	127
8.2.4. Metoda usavršavanja brzinske izdržljivosti	127
8.2.5. Metoda razvoja i usavršavanja izdržljivosti u snazi.....	128
8.2.6. Osnovne methodske napomene	128
8.2.7. Situaciona metoda	129
8.3. Kardio fitnes	129
8.3.1. Kardio vježbe u treningu bodybuildera	133
8.3.2. Kardio fitnes trening u kondicijskoj pripremi sportaša	135
8.4. Aerobni programi	139
9. TEORIJA I METODIKA TRENINGA FLEKSIBILNOSTI	145
9.1. Metodika razvoja fleksibilnosti	149
9.2. Planiranje i programiranje razvoja i održavanja fleksibilnosti u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu.....	156
10. TEORIJA I METODIKA TRENINGA KOORDINACIJE	157
10.1. Struktura koordinacije	159
10.2. Neurofiziološke osnove koordinacije	164
10.3. Senzibilni periodi u razvoju koordinacije	169
10.4. Osnovna načela treninga i vježbe za razvoj koordinacije	171
10.5. Genetska uvjetovanost koordinacije	172
10.6. Sredstva i metode za razvoj i usavršavanje koordinacije	173
11. TEORIJA I METODIKA TRENINGA PRECIZNOSTI I RAVNOTEŽE	175
11.1. Oblici ispoljavanja preciznosti	175
11.2. Determinante preciznosti	176
11.3. Metodika razvoja i usavršavanja preciznosti	176
11.4. Ravnoteža	176
11.4.1. Razvoj ravnoteže u toku ontogeneze	178
11.4.2. Ravnoteža u različitim okolnostima	178
11.4.3. Latentni prostor ravnoteže	178
11.4.4. Metodika razvoja i usavršavanja ravnoteže	179
12. INTEGRATIVNI PRISTUP U MODELIRANJU KONDICIJSKE TEHNIČKE I TAKTIČKE PRIPREME SPORTAŠA	181
12.1. Definicije i karakteristike kondicijske, tehničke i taktičke pripreme	181
12.2. Povezanost kondicijske, tehničke i taktičke pripreme	182
12.2.1. Povezanost kondicijske i tehničke pripreme	183
12.2.2. Povezanost kondicijske i tehničko-taktičke pripreme	185
12.3. Praktične implikacije kondicijske, tehničko-taktičke pripreme i pripremljenosti sportaša u sportskim igrama	187

13. DIJAGNOSTIČKE METODE I KONTROLA KONDICIJSKE PRIPREME	189
13.1. Zašto provoditi dijagnostiku kondicijske pripremljenosti sportaša?	190
13.2. Koje sposobnosti testirati i zašto?	190
13.3. Na što treba paziti pri provedbi testiranja i nakon njega?	191
13.4. Odabir adekvatnih testnih procedura kojima želimo procijeniti razinu kondicijskih sposobnosti sportaša	194
13.5. Tri razine testiranja	196
14. POMOĆNE METODE I SADRŽAJ KONDICIJSKOG TRENINGA	217
14.1. Metode oporavka u kondicijskoj pripremi sportaša	217
14.1.1. Klasifikacija metoda oporavka	218
14.1.2. Hidratacija sportaša	227
14.2. Kondicijski trening u funkciji prevencije i rehabilitacije ozljeda	230
14.2.1. Rehabilitacijske metode	233
14.3. Trenažna oprema u kondicijskom treningu sportaša	240
14.3.1. Tip vanjskog otpora kao kriteriji u klasifikaciji trenažne opreme	241
14.3.2. Teret kao trenažna oprema	242
14.4. Pretreniranost	249
14.4.1. Definicija i vrste pretreniranosti	250
14.4.2. Biološki pokazatelji pretreniranosti	251
14.4.3. Prevencija pretreniranosti	253
14.4.4. Tretiranje pretreniranosti	255
15. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME	257
15.1. Dugoročno planiranje i programiranje (sportska karijera i dvoolimpijski ciklus)	259
15.2. Srednjeročno planiranje i programiranje treninga (olimpijski ciklus)	260
15.3. Kratkoročno planiranje i programiranje treninga (godišnji i polugodišnji ciklus)	261
15.4. Mikrociklično programiranje kondicijske pripreme u sportu	264
16. LITERATURA	277