

SADRŽAJ

1. UVOD.....	2
2. TIPOVI PROGRAMA KONDICIONOG TRENINGA.....	4
2.1 PROGRAMIRANJE KONDICIONOG TRENINGA U OKVIRU DUGOROČNE SPORTSKE PRIPREME.....	4
3. PREDMET I PROBLEM RADA.....	6
3.1. Predmet rada.....	6
3.2. Problem rada.....	6
4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	7
5. CILJEVI I ZADACI RADA.....	8
6. METODOLOGIJA RADA.....	9
6.1. Oblici dopunskog treninga sportista.....	9
6.1.1. Preventivni trening.....	9
6.1.1.2 Metodika kondicione pripreme.....	9
6.1.1.3 Planiranje i programiranje kondicione pripreme.....	13
6.1.2. Rehabilitacioni programi.....	15
6.1.3. Dopunski kondicioni trening za unapređenje morfoloških obilježja.....	20
6.1.4. Dopunski kondicioni trening za razvoj motoričkih sposobnosti.....	21
6.1.5. Dopunski kondicioni trening za razvoj funkcionalnih sposobnosti.....	24
6.1.6. Dopunski trening za unapređenje tehničko-taktičkih sposobnosti.....	25
6.1.7. Povezanost kondicione, tehničke i taktičke pripreme.....	25
6.1.7.1. Povezanost kondicione i tehničke pripreme.....	27
6.1.7.2. Povezanost kondicione i tehničko-taktičke pripreme.....	30
6.1.8. Psihološka priprema.....	32
7. ZAKLJUČAK.....	33
LITERATURA.....	34