

SADRŽAJ

...

Sažetak	3
Ključne riječi	3
Abstract	3
Key words	3
1. UVOD	4
1.1 Nastanak vaterpola u svijetu	4
1.2 Nastanak vaterpola na našim prostorima - bivšoj Jugoslaviji	5
1.3 Istorijat-razvoja vaterpolo sporta u Bosni i Hercegovini i Republici Srpskoj	7
2. METODOLOGIJA RADA	9
2.1 Predmet i problem rada	9
2.2 Cilj i zadaci rada.....	9
2.3 Metode rada.....	9
3. DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA	10
3.1 Fiziološke osnove plivačkog treninga vaterpolista	10
3.2 Upotreba fiziološkog principa kod sastavljanja treninga	14
4. TEORIJSKI OKVIR RADA	16
4.1 Vaterpolo škola	16
4.2 Organizovanje plivačkih priprema vaterpolista u pripremnom i takmičarskom periodu	21
4.3 Periodizacija vaterpolo treninga.....	24
4.5. Testiranja u vaterpolu.....	40
4.5.1 Standardni plivački test Mader (2x400m- V4 protokol)	40
4.5.2 Model procjene individualne obučenosti vaterpolo igrača (Vaterpolo Saveza Srbije)	41
4.5.3. Modeli za procjene generalne horizontalne plivačke pripremljenosti vaterpolo igrača (prof. dr Milivoj Dopsaj).....	42
5. ZAKLJUČAK	43
6. LITERATURA.....	45