

Sadržaj:

1. UVOD.....	4
2. TEORETSKI OKVIR RADA.....	5
2. 1. Fizička priprema.....	5
2. 1. 1. Kondicioni trening.....	6
2. 2. Tehnička priprema.....	8
2. 3. Taktička priprema	9
2. 4. Psihološka priprema	10
2. 5. Teorijska priprema	10
2. 6. Integralna priprema	11
3. FIZIČKA PRIPREMA U VATERPOLU	12
3.1. Morfološke varijable	13
3. 2. Sportski specifični testovi	13
3. 2. 1. Testovi izoliranih kondicijskih kapaciteta	14
3. 2. 2. Testovi kombiniranih kondicijskih kapaciteta.....	17
4. JEDNAČINA SPECIFIKACIJE USPJEHA U VATERPOLU	21
5. PERIODIZACIJA TRENINGA U VATERPOLU	22
5. 1. Osnovna struktura i parametri godišnjeg ciklusa treninga	22
5. 2. Propozicije zastupljenosti pojedinih tipova kondicijskih programa u pojedinim periodima i etapama godišnjeg ciklusa	23
5. 3. Dinamika ekstenziteta opterećenja u pripremnom periodu.....	24
6. INTENZIFIKACIJA ENERGETSKOG TRENINGA U VATERPOLU	25
7. ANALIZA VATERPOLO IGRE.....	26
8. OPŠTA KONDICIONA PRIPREMA U FUNKCIJI ZAŠTITE ZDRAVLJA SPORTISTA	29
9. OPŠTE SMJERNICE TRENINGA SNAGE ZA VATERPOLISTE	31
10. NEKI PRINCIPI TRENINGA JAKOSTI.....	32
10. 1. Povećavanje jakosti	32
10. 2. Snaga i poboljšanje.....	32
10. 3. Kompozicija treninga jakosti	32
11. SPECIFIČAN ENERGETSKI TRENING U VATERPOLU	34
12. DALJNI TOK INTENZIFIKACIJE VATERPOLA	37
13. KONDICIONA PRIPREMA ZA TAKMIČENJE.....	38
13. 1. Predmet, cilj i zadatak rada	38

13. 2. Metode rada.....	38
13. 2. 1. Uzorak ispitanika.....	38
13. 3. Rezultati	40
14. KONDICIONI MJESEČNI PLAN TRENINGA.....	41
15. ZAKLJUČAK.....	43
16. DODACI.....	44
16. 1. Popis slika	44
16. 2. Popis tabela	44
LITERATURA	45