

SADRŽAJ

Viktor N. Bankin

Sustav sportske pripreme i mjesto fizičke pripreme u njoj 10

Igor Jukić, Dragan Milanović, Sanja Šimek

Suvremeni pristup periodizaciji kondicijske pripreme 20

J. Calleja, J. Lekue, X. Leibar, N. Terrados

Osnove terenskih testova za procjenu aerobnih
sposobnosti u timskim sportovima 36

Emir Pašalić, Izet Rađo

Doping – jučer, danas, sutra 45

Mario Mouche

Program kondicijske pripreme košarkaške reprezentacije Argentine
za Svjetsko prvenstvo u Indianapolisu 2002 58

Mario Mouche

Razvoj snage u acikličkim sportovima – moja metoda 63

Željko Hraski, Emil Lordanić, Stjepan Crnokić

Primjer primjene sadržaja kondicijske pripreme za
djecu starije predškolske dobi 68

Boris Neljak, Sandra Višković

Osnovne vježbe za razvoj koordinacije tenisača izvan teniskog terena 75

Milan Čoh

Metodika i dijagnostika razvoja skočnosti u kondicijskoj pripremi sportaša 104

Luka Radman

Kombinacije vježbi klasičnog (olimpijskog) dizanja utega 121

Zvonko Komes

Prikaz treninga brzine – agilnosti – eksplozivnosti 133

Mirko Filipović, Igor Kolakušić, Igor Pokrajac

Principi kondicijske pripreme ultimate fight i K-1 boraca 170

Lino Červar, Dinko Vuleta, Igor Gruić

Specifična izdržljivost rukometaša 179