

# 1. SADRŽAJ

	Sadržaj	1
1.	Uvod	2
2.	Istorijat bacačkih disciplina	3
3.	Teorijski okvir rada	5
3. 1.	Odlike kraljice sportova	5
3. 2.	Snaga	6
3. 3.	Vrste snage	7
3. 4.	Kordinacija	8
3. 5.	Brzina	9
3. 6.	Fleksibilnost	10
3. 7.	Trener bacača kugle	11
3. 8.	Trener – bacač kugle (sportista)	11
3. 9.	Specifičnosti trenažnog procesa i objekata za bacače kugle	12
4.	Tehnike bacanja kugle	13
4. 1.	Bočna (školska tehnika)	14
4. 2.	Tehnika „O`Brajan“	15
4. 2. 1.	Faza početnog položaja	15
4. 2. 2.	Držanje kugle	16
4. 2. 3.	Početni položaj	16
4. 2. 4.	Skupljanje	17
4. 2. 5.	Faza startnog i prestižućeg ubrzanja	17
4. 2. 6.	Faza maksimalnog naprezanja	18
4. 2. 7.	Faza održavanja ravnoteže	19
4. 3.	Rotaciona tehnika	20
4. 3. 1.	Pripremna faza	20
4. 3. 2.	Početni položaj	21
4. 3. 3.	Držanje kugle	21
4. 3. 4.	Skupljanje	22
4. 3. 5.	Faza startnog i prestižućeg ubrzanja	22
4. 3. 6.	Faza maksimalnog naprezanja	24
4. 3. 7.	Faza održavanja ravnoteže	25
5.	Metodika obuke bacača kugle	26
5. 1.	Greške kod bacanja kugle	32
5. 2.	Greške kod bacanja kugle se ispravljaju	32
6.	Trening bacača kugle	33
6. 1.	Osnovne vježbe sa tegovima	37
6. 2.	Selekcionni kriteriji	37
6. 3. 1.	Priprema za trening se sastoji	40
6. 3. 2.	Pripremni period	41
6. 3. 3.	Predtakmičarska faza	49
6. 3. 4.	Takmičarska faza	52
6. 3. 5.	Prelazni period	55
6. 4.	Planiranje programa treninga	56
6. 4. 1.	Primjer godišnjeg planiranja	57
6. 4. 2.	Plan trenažnog procesa u četverogodišnjem olimpijskom ciklusu	58
7.	Zaključak	61
	Literatura	62