
SADRŽAJ

1 OSNOVE KONDICIJSKOG TRENINGA

Dragan Milanović, Igor Jukić, Sanja Šimek Kondicijska priprema sportaša*	10
Cvetan Željaskov Osnove fizičke pripreme vrhunskih sportaša (teorija, metodika i praksa)	20
Igor Jukić, Dragan Milanović, Dušan Metikoš Struktura kondicijskog treninga*	26
Zrinko Čustonja, Zdenko Jajčević Pregled razvoja kondicijske pripreme*	33
Dušan Metikoš, Igor Jukić, Goran Marković, Damir Sekulić Motorička znanja u funkciji kondicijske pripreme sportaša*	41
Dragan Milanović, Igor Jukić, Sanja Šimek Integrativni pristup u modeliranju kondicijske, tehničke i taktičke pripreme sportaša*	46
Luka Milanović, Igor Jukić, Josipa Nakić, Zrinko Čustonja Kondicijski trening mlađih dobnih skupina*	54
Gordana Furjan-Mandić, Miran Kondrič, Nikola Rausavljević, Boris Metikoš Neke razlike u razvoju kondicijskih sposobnosti između dječaka i djevojčica	62
Sanja Šimek, Josipa Nakić, Tatjana Trošt Specifičnosti kondicijskog treninga sportašica*	64
Romić Goran, Macan Jelena Osobitosti kondicijske pripreme astmatičara	73
Stjepan Heimer Fiziološki temelji kondicijske pripreme sportaša u visinskim uvjetima	77
Tošo Maršić Trening pod uvjetima hipoksije - visinski trening	83
Igor Jukić, Sanja Šimek Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša*	86
Goran Marković Pretreniranost*	92
Goran Karamarković Metode oporavka u kondicijskoj pripremi sportaša	98
Aleksandra Szekely, Vilma Šolc-Pervan Hipobarična terapija – metoda oporavka u kondicijskoj pripremi	106
Dražen Harasin Nutritivni suplementi u kondicijskom treningu sportaša*	108

Emir Pašalić Farmakološka sredstva oporavka (kritički osvrt)	113
Darija Vranešić, Iva Alebić, Zvonimir Šatalić Hidracija sportaša	115
Ignac Kulier Obnova glikogenskih rezervi u funkciji kondicijske pripremljenosti sportaša	119
Mario Cifrek, Vladimir Medved, Stanko Tonković Primjena površinske elektromiografije pri procjeni umora mišića tijekom cikličkih dinamičkih kontrakcija	123
Stanislav Peharec, Daniela Rosanda, Mario Cifrek Biomehanička analiza dinamičke stabilnosti koljena u dijagnostičke i rehabilitacijske svrhe	129
Nataša Desnica Bakrač, Slobodan Kvalja, Željko Šućur Mišićni disbalansi kod vrhunskih skijaša ustanovljeni izokinetičkom dijagnostikom	132
Tatjana Trošt, Sanja Šimek Primjena elektrostimulacije u kondicijskom treningu vrhunskih sportaša*	136
Frane Erčulj, Marta Bon, Marko Šibila, Radoje Milič Razlike u nekim morfološkim i funkcionalnim dimenzijama slovenskih rukometnih i košarkaških reprezentativki	141
Dražen Harasin, Maja Mijočević Trenažna oprema u kondicijskom treningu sportaša*	146
Darija Omrčen, Mato Bartoluci Promocija programa za kondicijsku pripremu sportaša	152
Darija Omrčen, Željka Jaklinović-Fressl Trebali li nam pojmovnik kondicijske pripreme sportaša-moguća svrha i zadaci	157
Dinko Vuleta, Dragan Milanović, Dušan Metikoš, Igor Jukić Školovanje kondicijskih trenera	162
Igor Jukić, Miljenko Rak, Zrinko Čustonja Udruga kondicijskih trenera Hrvatske	165

2 METODIKA KONDICIJSKOG TRENINGA

Vladimir Findak Metodički aspekti kondicijske pripreme sportaša	172
Dražen Harasin Sila, jakost, snaga?*	175
Marija Rakovac, Stjepan Heimer Utjecaj kondicijske pripreme tipa jakosti i snage na živčani i mišićni sustav sportaša	180
Emir Pašalić, Izet Rađo Osnovni principi treninga s teretom	184
Goran Marković, Mario Peruško Metodičke osnove razvoja snage*	187
Luka Radman Metodika treninga snage i jakosti	195

Tošo Maršić	
Jedna serija u treningu jakosti?	201
Dražen Harasin	
Metodički postupci poticanja mišićne hipertrofije u kondicijskom treningu sportaša*	204
Luka Radman, Miro Zečić	
Utjecaj tromjesečnog treninga olimpijskog dizanja utega na promjene u kvaliteti tehnike trzaja i nabačaja	210
Željko Birkić	
Neke odrednice u programiranju pliometrijskog treninga	214
Ljubomir Antekolović, Goran Žufar, Emil Hofman	
Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti	219
Dražen Harasin, Dragan Milanović	
Bacanja kao oblik gibanja u kondicijskoj pripremi sportaša*	224
Milan Čoh	
Razvoj brzine u kondicijskoj pripremi sportaša	229
Marija Rakovac, Stjepan Heimer	
Utjecaj kondicijske pripreme aerobnog tipa na transportni sustav za kisik i neke energijsko-metaboličke karakteristike organizma sportaša	235
Cvetan Željaskov	
Teorija i metodika treninga izdržljivosti	239
Branko Škof	
Metodika treninga izdržljivosti (aplikacija na trening trčanja na srednje i duge staze)	246
Josipa Nakić	
Metodika treninga fleksibilnosti*	256
Dušan Metikoš, Dragan Milanović, Franjo Prot, Igor Jukić, Goran Marković	
Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije*	264
Igor Jukić, Josipa Nakić, Luka Milanović, Goran Marković	
Metodika treninga agilnosti*	271
Sanja Šimek, Zrinko Čustonja	
Elementarne igre u kondicijskoj pripremi sportaša*	278
Nenad Krošnjar, Damir Knjaz, Slaven Krtalić	
Fizioterapijske i rehabilitacijske metode kod ozljeda sportaša	284
Igor Jukić, Zvonko Komes, Sanja Šimek, Luka Milanović, Josipa Nakić, Tatjana Trošt	
Metodika proprioceptivnog treninga*	289
Zvonko Komes	
Kondicijski trening u prevenciji i rehabilitaciji ozljeda skočnog zgloba	296
Iva Solarević, Martina Mavrin	
Primjena yoge u oporavku sportaša	301
Martina Mavrin, Iva Solarević, Pavle Mikulić, Tihomir Palijan	
Elementi yoge u kondicijskoj pripremi sportaša	304

3 KONDICIJSKA PRIPREMA U POJEDINIM SPORTOVIMA

ATLETIKA

- Željko Hraski, Mladen Mejovšek, Ljubomir Antekolović, Iva Dobrila**
Biomehanička uvjetovanost kondicijske pripreme atletičara 310
- Vesna Babić, Georgij Draganov, Predrag Saratlija**
Programiranje treninga snage atletičarki – sprinterki u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu 314
- Dragan Milanović, Dražen Harasin**
Kondicijski trening atletičara bacača* 321
- Ivona Jerković, Stjepan Jerković, Sonja Tkalčić, Kamenka Živčić, Marjan Jerković**
Izbor i opis specifičnih vježbi u treningu motkašica 329

BICIKLIZAM

- Maja Horvatin-Fučkar, Sonja Tkalčić, Ivan Ivezić, Sandra Vraneković**
Osnove kondicijske pripreme u biciklizmu 335

HRVANJE

- Josip Marić, Mario Baić, Matija Aračić**
Kondicijska priprema hrvača 339
- Josip Marić, Mario Baić, Haralampos Kuklidis**
Funkcionalna usmjerenost specifičnih trenažnih zadataka hrvača 347

JEDRENJE

- Damir Sekulić**
Kondicijska priprema jedriličara u malim klasama 352
- Goran Oreb, Antun Franušić, Ivan Oreb**
Specifične kondicijske vježbe jedriličara na dasci 358
- Damir Sekulić**
Dinamika oporavka u kondicijskoj pripremi i natjecanjima u jedrenju 363

JUDO

- Hrvoje Sertić, Hrvoje Lindi**
Kondicijska priprema judaša 367
- Branimir Kuleš, Branimir Bunić, Dražen Viljušić**
Razvoj snage judaša u višegodišnjem trenažnom procesu 375

KOŠARKA

- Igor Jukić, Josipa Nakić, Luka Milanović**
Kondicijska priprema u košarci* 380
- Bojan Matković, Damir Knjaz, Boženko Ćosić**
Smjernice fizičke pripreme u košarci 390
- Josipa Nakić**
Obrada i interpretacija rezultata dobivenih dijagnostičkim postupcima u košarci* 395

Dubravka Ciliga, Lidija Petrinović-Zekan Fizička priprema košarkaša u invalidskim kolicima	400
NOGOMET	
Vatroslav Mihačić, Goran Sporiš, Igor Jukić, Dragan Milanović, Branko Ivanković, Zvonko Komes Kondicijska priprema u nogometu*	404
Pavle Mikulić Mjere funkcionalnih sposobnosti hrvatskih nogometaša nacionalnog ranga	413
Vlatko Vučetić, Krešimir Šoš, Ante Rocak Fleksibilnost nogometaša	417
Vlatko Vučetić, Anđelko Ivanjko, Davor Šentija, Mladen Sedar Brzinska izdržljivost nogometaša	422
Zvonko Komes Metodika treninga brzine u nogometu	426
Izet Rađo, Talović Munir, Dogan Mensur Elementarne igre djece nogometaša	434
Marjan Jerković, Stjepan Jerković, Mladen Mejovšek Brzinska izdržljivost u kondicijskoj pripremi nogometaša	439
ODBOJKA	
Vladimir Janković, Gordana Janković, Tomislav Đurković Specifična fizička priprema vrhunskih odbojkaša	442
Nenad Marelić, Tomislav Đurković, Tomica Rešetar, Gordana Janković Primjer pripremnog perioda odbojkaša s naglaskom na kondicijsku pripremu	451
Zoran Grgantov Kondicijska priprema odbojkaša	460
PLESOVI	
Iva Šika Adzo Banini, Tamara Despot Kondicijski trening u sportskom plesu	466
Jadranka Vlašić, Goran Oreb, Gordana Furjan-Mandić Aerobika u kondicijskoj pripremi plesača	473
PLIVANJE	
Marko Mrak Periodizacija treninga snage u plivanju	477
Vlado Petković, Vlatko Vučetić Primjena biokinetika u kondicijskoj pripremi plivača	481
RITMIČKA GIMNASTIKA	
Melita Kolarec, Jasenka Wolf-Cvitak, Gordana Furjan-Mandić Planiranje i programiranje kondicijskog treninga u ritmičkoj gimnastici	485

RUKOMET

Dinko Vuleta, Dragan Milanović, Igor Gruić Kondicijska priprema rukometaša*	491
Branko Zemunik, Dinko Vuleta Dvomjesečni program rada u teretani tijekom pripremnog perioda vrhunskih rukometaša	501
Lidija Bojić-Čačić Metodički pristup treniranju aerobne i anaerobne izdržljivosti kod mladih rukometašica	506
Nenad Rogulj, Dinko Vuleta, Dragan Milanović Modeliranje treninga brzinske izdržljivosti u vrhunskom rukometu	511
Igor Gruić, Dinko Vuleta, Zlatko Šimenc Elementarne igre u funkciji specifične i situacijske kondicijske pripremljenosti rukometaša	514

SKIJANJE

Vjekoslav Cigrovski, Bojan Matković Specifična kondicijska priprema skijaša	518
Ozren Rađenović, Vesna Alikalfić, Gordana Furjan-Mandić Fizička priprema skijaša	521
Mario Kasović, Bojan Matković Neki pokazatelji bazične motoričke pripremljenosti mlađih alpskih skijaša	525

SPORTSKA GIMNASTIKA

Željko Hraski, Tomislav Krističević, Robert Basić Osnove treninga snage u sportskoj gimnastici	529
--	-----

STOLNITENIS

Miran Kondrić, Gordana Furjan-Mandić, Jože Štihec, Mateja Videmšek, Damir Karpljuk Fizička priprema mlađih kategorija stolnotenisača	533
Sandra Vraneković, Mirela Šikoronja, Sonja Tkalčić, Maja Horvatin-Fučkar Model desetodnevnog treninga za razvoj bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti stolnotenisača	539

STRELJAŠTVO

Hrvoje Sertić Kondicijska priprema strijelaca	542
---	-----

TAEKWONDO

Goran Marković Teorijske i metodičke osnove kondicijske pripreme u taekwondou*	549
--	-----

TENIS

Boris Neljak, Ljubomir Antekolović, Tomislav Krističević, Sandra Višković Kondicijska priprema u tenisu	557
Hrvoje Zmajić, Davor Ljevaković, Vesna Alikalfić Dugoročna periodizacija razvoja funkcionalno motoričkih sposobnosti u kondicijskom treningu tenisača	566
Sonja Tkalčić, Maja Horvatin-Fučkar, Nataša Nadali, Sandra Vraneković Izbor vježbi u kondicijskom treningu mladih tenisača	570
Petar Barbaros-Tudor, Bojan Matković, Branka Matković Sadržaji za razvoj specifične agilnosti tenisača	573
Boris Neljak, Vlatko Vučetić Orijentacijske vrijednosti rezultata nekih testova za procjenu motoričkih sposobnosti tenisača	578

VATERPOLO

Mladen Miškulin, Zlatko Šimenc, Nataša Viskić-Štalec Trening snage u prevenciji ozljeda ramena vaterpolista	582
Kazalo autora	587

*Radovi realizirani u okviru projekta broj 0034217: "Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka kondicijske pripreme" kojeg financira Ministarstvo znanosti i tehnologije Republike Hrvatske.