

## 6. godišnja međunarodna konferencija KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA 2008.

Registrirani korisnici i članovi mogu potpuni sadržaj i članke pogledati [OVDJE](#)

### SADRŽAJ

#### 1. dio: TEORETSKA POZVANA PREDAVANJA

Goran Markoviæ

Jakost i snaga u sportu: definicija, determinante,  
mehanizmi prilagodbe i trening

Igor Jukiæ, Dragan Milanoviæ, Cvita Gregov

Periodizacija treninga snage &ndash; parcijalni i  
integrativni pristup

Mike Brungardt

Program treninga snage ko&scaron;arka&scaron;kog kluba San Antonio  
SPURS

Kemal Idrizoviæ

Kombinirani trening snage

Stanislav Peharec

Suvremeni pristup dijagnostici neuromuskularnih  
svojtava

Asim Bradiæ, Izet Ra&scaron;o, Emir Pa&scaron;aliæ, Josipa Bradiæ,  
Goran Markoviæ

Trening jakosti u natjecateljskom razdoblju: praktieni  
primjeri iz individualnih i timskih sportova

Nenad Njaradi

Snaga i agilnost

Marjeta Mišonj Duraković, Zijad Duraković

Zdravstvene koristi treninga jakosti u odraslih i starijih osoba

Luka Milanović

Trening snage djece i mladih – najčešće dvojbe

Damir Sekulić

Doping u sportu i treningu snage – o nekim elementima korištenja?

Renata Barić

Kada sam fizički jaka, mogu sve! – Tjelesna kondicija i mentalna čvrstoća u vrhunskom sportu

Ignac Kulier

Prehrana i dodaci prehrani u funkciji treninga snage u vrhunskom sportu

Sunčica Bartoluci

Komunikacija i kondicijska priprema sportaša

Ana Popović, Zrinko Eustonja

David - prikaz snage u povijesti umjetnosti

## 2. dio: PRAKTIČNA POZVANA PREDAVANJA

Zvonko Komes

Dizajniranje programa funkcionalnog treninga snage u nogometu

Mario Tomljanović, Nikola Foretić

Primjena bosu balans trenera (BBT) u funkcionalnom treningu snage tenisača

Miha Fajon

Specifičnosti treninga snage Slovenske košarkaške reprezentacije za EP 2007.

Tomislav Dokman, Josip Šepar

Kondicijska priprema u specijalnim postrojbama oružanih snaga Republike Hrvatske

Sandra Miletić, Vatroslav Mihačić

Specifična kondicijska priprema u akrobatskom rock&roll-u

### 3. dio: DIJAGNOSTIKA SNAŽNIH SVOJSTAVA

Hrvoje Sertić, Ivan Segedi, Saša Segedi

Analiza nekih dimenzija snage u judu, karateu i boksu

Dario Novak, Boris Neljak, Petar Barbaros-Tudor

Dijagnostika snažnih svojstava vrhunskog tenisača u razdoblju od 13. do 16. godine

Tomislav Đurković, Nenad Marelić, Tomica Rešetar

Konstrukcija i validacija testa za procjenu specifične agilnosti u odbojci (SHOP)

Saša Baševan, Ljubomir Antekolović

Konstrukcija i validacija mjernog instrumenta za procjenu odraznih sposobnosti

Dragana Golik-Perić, Dejan Madić, Dragan Doder, Biljana Savić

Snaga natkoljenične muskulature kod vrhunskih gimnastičara procijenjena izokinetičkim dinamometrom

Saša Baševan, Alen Baševan, Saša Jankovič

Izokinetička sila mišića - dijagnostički pristup

Tatjana Trivić, Sandra Vujkov, Patrik Drid

Mišićni disbalansi natkoljenične muskulature kod različitih grupa sportaša i grupe nesportaša

Sandra Vujkov, Dragana Golik-Perić, Patrik Drid, Nebojša Vujkov, Miodrag Drapšin

Specifičnosti mišićne snage natkoljenične muskulature kod nogometaša, atletičara, džudaa i hrva

#### 4. dio: METODIKA TRENINGA SNAGE

Dario Škegro, Dražen Harasin, Zrinko Ćustonja

Sustavi treninga s teretom

Sanja Šimek Šalaj

Trening jakosti i snage kod žena

Marino Bašić, Dario Bašić

Trening s girjama (kettlebells) u kondicijskom treningu sportaša i rekreativaca

Marijan Joziæ, Miroslav Źeèiæ

Efikasnost treninga specijalistièke obuke s naglaskom  
na trening snage za pripadnike interventne policije MUP-a RH

Ljubomir Antekoloviæ, Marijo Bakoviæ, Ina Ostojjæ,  
Lucija Mudronja

VjeŹbe snage s teretom za skakaèe u dalj

Pavle Mikuliæ

Uloga, znaèaj i metodika razvoja sposobnosti snage u  
treningu regatnih veslaèa

Danijela Kostaniæ, Donata Vidakoviæ

Specifiène vjeŹbe za razvoj eksplozivne snage tipa  
skoènosti i udarca za poboljšanje efikasnosti smeèa u odbojci

Igor Deliba&scaron;iæ

Trening snage u futsalu

Daniel Bok

Funkcionalni trening snage u karateu

Sa&scaron;a Vuk

Specifične vježbe eksplozivne snage ruku i ramenog obruča s medicinkama u tehničkom dijelu taekwondo

Franja Fratrić, Nenad Sudarov

Oporavak u hipoksičnim uvjetima i njegov utjecaj na specifičnu snagu u triatlonu

Dorijan Pavličević, Vlatko Vučetić, Ivan Ivezić, Željko Bijuk

Osnove treninga snage u olimpijskom triatlonu

Klara Šiljeg, Miroslav Žečić, Gordana Kević

Različiti aspekti treninga snage kod plivača

Dajana Zoretić, Pero Kuterovac

Razvoj specifične jakosti kod vrhunskih plivača

Boris Metikoš, Goran Marković, Dušan Metikoš

Obilježja treninga snage za natjecatelje motokrosa

Gordana Furjan-Mandić, Josipa Jurinec, Melita Kolarec

Trening snage u ritmičkoj gimnastici

Tatjana Trošćak Bobić

Vježbe jakosti u rehabilitaciji ozljeda sporta&scaron;a

Lidija Petrinoviæ Zekan, Luka Zdenjak

Trening snage u badmintonu

## 5. dio: PROGRAMIRANJE TRENINGA SNAGE

Julijan Malacko

Projektiranje i implementiranje kondicijske pripreme u dizanju utega na temelju utvrđivanja utjecaja situacijskih i baziènih kretnih struktura na trzaj i izbaèaj i njihovih relacija

Jure &Scaron;ango

Trening snage u pripremnom periodu ko&scaron;arka&scaron;kog kluba &ldquo;Borik-Puntamika&rdquo; u sezoni 2006.

Davor Pavloviæ, Damir Knjaz, Slaven Krtaliæ

Prilog programiranju treninga eksplozivne snage beka &scaron;utera kroz natjecateljski period u ko&scaron;arci

Marko Stojanoviæ, Sergej Ostojjæ, Zlatko Ahmetoviæ,  
Milan Barbir, Bogdan Iliæ

Efekti 6 tjedana treninga snage u pripremnom periodu

vrhunskih nogometa&scaron;a

Tomislav Đurkoviæ, Nenad Mareliæ, Tomica Re&scaron;etar

Utjecaj trenažnog procesa na razlike u nekim pokazateljima snage u odbojci

Vladimir Žic

Periodizacija treninga jakosti u triatlonu

6. dio: TRENING SNAGE DJECE I MLADIH

&ndash; SPORT

Zlatko Ahmetoviæ, Sergej Ostojjæ, Bojan Međedoviæ

Trening snage kod djece &ndash; izazovi i kontroverze

Damir Knjaz, Bojan Matkoviæ, Tomislav Rupèiæ

Osvrt na razvoj jakosti ko&scaron;arka&scaron;a kroz senzitivna razdoblja

Mario Jovanoviæ, Vlatko Vuèetiæ, Vlado Novak

Osnove treninga snage u mladim nogometa&scaron;a

Goran Sporić, Vatroslav Mihačić, Boris Kubla

Trening snage mladih nogometaša

Goran Sporić, Vatroslav Mihačić, Branimir Ujević

Trening mladih vratara s posebnim osvrtom na trening snage

Bruno Borić

Periodizacija snage nogometaša juniora u pripremnom periodu

Nenad Trunić

Razvoj snage košarkaša dobi od 12 do 14 godina

Branimir Štambić

Trening snage u pripremnom periodu kod mladih biciklista presudan za postizanje vrhunskih rezultata

Elvir Kazazović, Admir Hadžikadunić, Vahida Kozović, Erko Solaković

Lopta kao sredstvo razvoja snage mladih rukometaša

- ŠKOLA

Vilko Petriæ, Dario Novak

Sat tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji razvoja snage

Josipa Polanèec, Marija Jagiæ, Jelena Cetiniæ

Moguænosti razvoja snage u predmetnoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj &scaron;koli

Sanjin Džajiæ

Razvoj snage u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja primjenom raznih organizacijskih oblika rada

Marko Jurièeviæ, Jo&scaron;ko Sindik

Utjecaj kineziolo&scaron;kog tretmana na promjenu u broju izvedenih sklekova kod uèenika srednje &scaron;kole