

KOMPLEKSNI TRENING U KOŠARCI

Sažetak

Kompleksni trening je namenjen dobro pripremljenim sportistima. Pravilnost izvođenja vežbi mora biti na visokom nivou, jer sva odstupanja od pravilne tehnike izvođenja vežbi mogu dovesti do povreda. Kompleksni trening uglavnom čine vežbe olimpijskog dizanja tegova (čučanaj, nabačaj, trzaj, izbačaj, mrtvo dizanje...), koje obično predstavljaju prvu komponentu ove metode veće opterećenje dok drugu komponentu (gde se eksplozivno savlađuju manja opterećenja, ali gde je stres na centralni nervni sistem i lokomotorni aparat još veći) predstavljaju pliometrijske vežbe visokog inteziteta (dubinski skokovi, skokovi sa malim opterećenjem i bacanja...).

Ključne reči: košarka, trening, tegovi, pliometrija
