

POVEZANOST REZULTATA U TRENINGU MIŠIĆA ABDOMENA S RAZVOJEM SNAGE BACAČKIH DISCIPLINA

Sažetak

Najčešći način razvoja motoričkih sposobnosti je usmjereno tjelesno vježbanje točno doziranim komponentama opterećenja. U ovisnosti od njihovog odnosa ovisi i koji vid motoričke sposobnosti razvijamo. To se najviše manifestira u prostoru snage i izdržljivosti koje se vrlo često preklapaju i gdje manje promjene intenziteta opterećenja govore o promjeni subprostora koji se tretira usmjerenim tjelesnim vježbanjem, npr. ako se radi o razvoju snažne izdržljivosti ili o razvoju brzinske izdržljivosti gdje je obuhvaćen prostor snage i izdržljivosti, brzine i izdržljivosti a razlike su posljedica doziranog opterećenja. Ovaj vid izdržljivosti je jako aktualan kod atletskih bacačkih disciplina i može dati sliku stanja određene regije tijela, naročito ako se radi o razvoju snage primjenom različitih tipova vježbanja na temelju početnog položaja.

Ključne riječi: snaga, abdomen, mišićna izdržljivost, trening
