

**100
NAJBOLJI
VJEŽBI**



DO MIŠIČA SA MEDICINKOM

*Izgradi savršeno tijelo koristeći se
isključivo medicinskom loptom*

Autor: MARINO BAŠIĆ

SADRŽAJ

1. UVOD

2. VJEŽBE S MEDICINSKOM LOPTOM

3. LITERATURA



UVOD

Medicinska lopta se koristi u treningu snage tj. kao sredstvo treninga sa otporom ali i kao rekvizit u pliometrijskom treningu. Može poslužiti kod vježbi jakosti gornjeg dijela tijela (ruku i trupa) i donjeg dijela tijela, te se može koristiti u vježbama dodavanja i bacanja.

Psihička prednost upotrebe medicinske lopte leži u tome što pruža drugačiji način vježbanja pa izbacuje monotoniju i stres nakupljen jednoličnim vježbanjem (npr. svakodnevni trening u teretani sa utezima). Kod atletičara bacača se može vidjeti osjećaj zadovoljstva nakon treninga sa medicinskim loptom jer mogu postići veće daljine bacanja.

Svaki sportaš se osjeća bolje kad napravi malu promjenu u atmosferi na treningu uvodeći nešto novo a opet vrlo produktivno. (Miller, J.1985). Medicinska lopta pruža jednostavan i uspješan način za razvoj i poboljšanje bazičnih kondicijskih sposobnosti kroz provođenje vrlo jednostavnih i efikasnih vježbi. Vježbe koje se provode sa medicinskom loptom povezuju jakost, brzinu, izdržljivost, preciznost, eksplozivnost putem bacanja, hvatanja i udaranja koji se mogu provoditi individualno ili u paru sa drugom osobom ili uz pomoć zida koji služi kao imitacija partnera. (Lorette, L. H. 1985).

Sportaši vole rad sa medicinskom loptom jer odmah vide rezultat (udaljenost do koje su bacili medicinsku loptu, brzinu kojom su izveli određenu vježbu, broj bacanja u određenoj jedinici vremena i sl.).

Napredak u rezultatima se može vidjeti sa redovitim vježbanjem koje se provodi dovoljno često, pod stručnim vodstvom da bi se usvojila pravilna tehnika izvođenja te da bi se poboljšala snaga bacanja a samim time i rezultati ili pokreti koji se izvode u određenoj aktivnosti (npr. forehand u tenisu ili udarac palicom u bejzbolu).



Što je MEDICINKA ?

Postoje medicinske lopte različitih težina, od različitih materijala i različitih oblika: mekane, tvrde, vodene, povezane sa štapom, povezane za užetom i sl. (Santana, 1998). Sa njima se izvode različite vježbe ovisno o onome što nam je cilj poboljšati i na koji način.

Također treba imati dozu opreza da ne bi došlo do neželjenih povreda lokomotornog aparata a samim time i zastoja u napretku i razvoju onih sposobnosti na koje ciljno želimo utjecati.

Kroz napredak u količini treninga i iskustva koje stječemo prakticirajući trening sa medicinskom loptom (trening jakosti, pliometrijski trening) povećamo intenzitet ili ekstenzitet vježbanja putem povećanja broja ponavljanja u seriji, broja serija, težine medicinske lopte, kompleksnosti vježbe zavisno od toga što nam je cilj i što želimo postići.

Velika prednost rad sa medicinskom loptom leži u tome što putem nje možemo imitirati pokret iz bilo kojeg sporta i čak I intenzitet iz pojedinog sporta.



Također ako pogledamo ekonomičnost koju pruža trening sa medicinskom loptom sa obzirom na prostor, vrijeme i materijalnu ograničenost možemo vidjeti njene prednosti.

Dovoljan nam je prostor od 30 metara za izvođenje vježbi bacanja, minimalan prostor nam je potreban za skladištenje medicinskih lopti a također nisu skupe u tolikoj mjeri kao neki drugi rekviziti.

Također **veći broj vježbača može istovremeno** koristiti jednu medicinsku loptu.

Pri stvaranju programa za provođenje vježbi sa medicinskom loptom, poglavito pliometrijskih vježbi treba se **uzeti u obzir specifičnost sporta** za koji se radi program.

Analizirati kretnje koje se događaju u određenom sportu, koji mišići i mišićne skupine su najviše zastupljene te koje **motoričke sposobnosti treba razvijati** zavisno od jednadžbe specifikacije sporta i ako se radi o momčadskom sportu treba uzeti u obzir poziciju u momčadi.

Rad sa medicinskom loptom se može koristiti u kondicijskoj pripremi sportaša van sezone, u pripremnom periodu i u natjecateljskom periodu, također je važan dio pliometrijskog treninga poglavito u sportovima poput tenisa, badmintona, bejzbola, softbala i bačakih disciplina u atletici.



Kako koristi MEDICINKU u treningu ?

Sportaši brzo usvajaju osnovne pokrete sa medicinskom loptom te na taj način njihova volja i entuzijazam za treningom sa medicinskom loptom raste (to je posebno vidljivo kod djece i mladih sportaša).

Trening sa medicinskom loptom nam neće dosaditi jer ima velik broj različitih vježbi i različitih varijanti pojedinih vježbi.

Klasifikacija bacanja medicinske lopte (Chu, 1988)

	PREDESEZONA	POČETAK SEZONE	VRH SEZONE
	OPĆA KONDICIJSKA PRIPREMA	SPORTSKO – SPECIFIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA	SPORTSKO – SPECIFIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA (ODRZAVANJE)
INTENZITET	SA ILI BEZ PARTNERA	1 – 6 KG	2 – 7 KG
FREKVENCIJA (PUTA/TJEDNO)	2 – 5	2 – 3	1 – 2
BROJ VJEŽBI	5 – 16	10 – 12	6 – 10
BROJ PONAVLJANJA	10 – 15	15 – 20	8 – 10
BROJ SERIJA	1 – 3	1 – 4	1 – 3



Klikni za video

Ova klasifikacija bacanja je podijeljena prema dijelovima sezone (predsezona, početak sezone, vrh sezone) tj. s obzirom na pripremni i natjecateljski period. U svakom periodu je definiran cilj i namjena tih bacanja, da li se izvodi sa ili bez partnera, te imamo i intenzitet izražen u kilogramima. Također imamo frekvenciju treninga koja iznosi **2 – 5 puta tjedno** u predsezoni te se smanjuje **sa vrhuncem sezone na 1 – 2** (istovremeno se povećava intenzitet).

Broj vježbi u predsezoni se kreće **5 – 16** pa se **smanjuje na 6 – 10** čemu je također razlog intenzitet (veće težine i intenzivnije vježbe). Broj ponavljanja se isto **smanjuje 10 – 15** na **8 – 10** zbog istog razloga, dok se broj serija ne smanjuje značajno te se nalazi u intervalu **1 – 4**.



VJEŽBE S MEDICINSKOM LOPTOM



Vježbe su podijeljene po mišićnim grupama, ali i po sposobnostima poput vježbi za eksplozivnost. Koristiti ih mogu rekreativci u svom fitness treningu te sportaši u kondicijskoj pripremi.

Broj serija, ponavljanja i ukupni volumen ovisi o stanju vježbača te ciljevima koji se žele postići.

Vježbe za trbuh i trup s MEDICINKOM



Vježbe bacanja s MEDICINKOM



Zasuci s MEDICINKOM



Otkloni i zakloni s MEDICINKOM



Kruženja i zasuci s MEDICINKOM



Leđna ekstenzija s MEDICINKOM



Čučnjevi s MEDICINKOM



Mrtvo dizanje s MEDICINKOM



Iskoraci s MEDICINKOM



Hip thrust s MEDICINKOM



Vježbe za eksplozivnost s MEDICINKOM



Vježbe zamaha s MEDICINKOM



Sklekovi s MEDICINKOM



Vježbe za ramena s MEDICINKOM





Bacanja s MEDICINKOM



Kretnje s MEDICINKOM



Wall ball MEDICINKA



Slam ball MEDICINKA



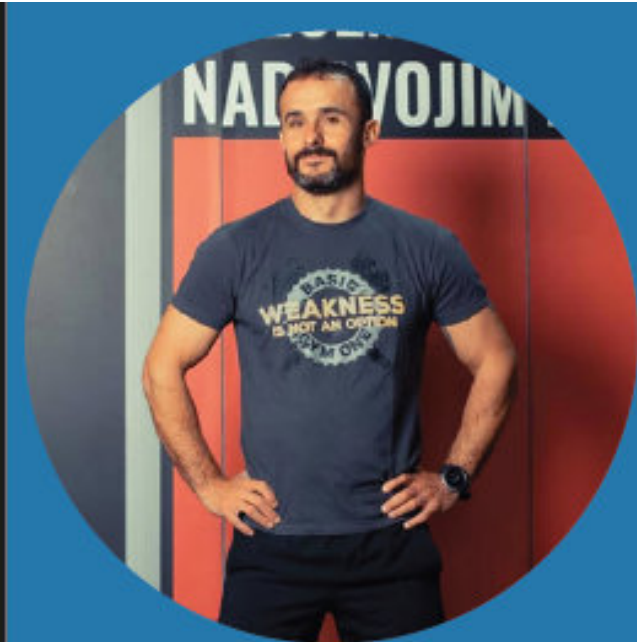
MEDICINKA s drškou





LITERATURA

1. **Chu, D. (1988).** Plyometrics exercises with the medicine ball. Livermore: Bittersweet Publishing Company.
2. **Lorette, L. H. (1985).** The medicine ball. NSCA Journal, Volume 7, Number 2. Colorado Springs.
3. **Miller, J. (1985).** The practical use of medicine ball drills. NSCA Journal, Volume 7, Number 1. Colorado Springs.
4. **Santana, J. C. (1998).** The essence of medicine ball training. VHS. Optimum Performance System.



MARINO BAŠIĆ

mag. cin

✉ marinobasic@gmail.com

☎ +385 98 996 2175

🌐 www.basictmarino.com

🌐 www.basictgymone.com

📘 www.facebook.com/marinobasic.page

📷 www.instagram.com/marinobasic

🎵 www.tiktok.com/marinobasic

O SEBI

Više od 20 godina u području fitnessa i sporta, aktivan kao fitnes trener, kondicijski trener, vlasnik teretane i edukator u području fitnessa. U svijetu fitnessa sudjeluje kao autor dvije knjige: **Bodyweight training** i **Basic Training for Life**

TRENTNI POSAO:

- Vlasnik BASIC GYM ONE ZAGREB - 1300m2 funkcionalne dvorane u Zagrebu od 2008. godine
- Kondicijski trener HRVATSKE SKLJAŠKE REPREZENTACIJE od 2010. godine
- Kondicijski trener na teniskim kampovima HRVATSKOG TENISKOG SAVEZA od 2005. godine
- kondicijski trener AMERICAN TOP TEAM EUROPE - ZAGREB 2015 - 2020
- Kondicijski trener HRVATSKE NOGOMETNE REPREZENTACIJE U - 21 od 2023. godine
- AUTOR SEMINARA: Bodyweight seminar, Kettlebell seminar, Weightlifting seminar, Medicinka seminar, Fitball seminar, Bugarske vreće seminar, Indijske palice seminar, Suspenzijski uređaj seminar - Wayflex, Trening jakosti i stabilnosti trupa seminar, Velocity Based Training seminar, Funkcionalni bodybuilding, Online Fitness Academy (online), Dijagnostika sportaša i rekreativaca (uživo + online), Tajne prehrane koju svaki FITNESS trener treba znati (online), Mentalne vještine koje svaki FITNESS trener treba znati (više od 1500 ljudi je završilo ove seminare)
- AUTOR CERTIFIKACIJE: Basic PRO Coach certifikacija (više od 800 ljudi je završilo ovu certifikaciju)
- Sponzoriran od strane UNDER ARMOUR - a od 2018. godine

PRIJASNI POSLOVI:

- Vlasnik teretane u Hrvatskoj Nacionalnoj teniskoj akademiji 2005. - 2012
- Vanjski suradnik - predavač na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu 2005. - 2015
- Predavač na Fitness učilistu u Zagrebu 2014. - 2016
- Urednik rubrike fitnes unutar časopisa Mens Health Hrvatska 2014. - 2019
- Osobni kondicijski trener za više od 500 sportaša u posljednjih 25 godina (tenis, nogomet, rukomet, odbojka, plivanje, borilački sportovi i dr.)
- Kondicijski trener za više od 10 sportskih klubova u posljednjih 25 godina (nogomet, američki nogomet, rukomet, odbojka, futsal, bejzbol, hokej na ledu)
- Kondicijski trener 7 sportaša na Zimskim olimpijskim igrama 2018. godine u Pyeongchang-u.
- Osobni i grupni fitnes trener preko 500 rekreativaca u zadnjih 25 godina

OSTALI POSLOVI:

- Kondicijski trener Hrvatske Davis Cup reprezentacije protiv Srbije u Kraljevu 2015
- Kondicijski trener u Yonex Teniskom kampu Hrvatska 2016 - 2020
- Autor knjige "Do misica bez utega" za Mens Health (prodano u 5000 primjeraka).
- Autor knjige "Basic Training for Life" (prodano u 5000 primjeraka, dostupna na Amazonu, prevedena na engleski i makedonski jezik).
- Autor knjige "Bugarska Vreća"
- Suautor knjige "Top 5 Strength Training Exercises for Rowing Performance" sa Joe De Leo
- Predavač na seminarima za: Teniski savez Izraela, Teniski savez Slovenije, Teniski savez Hrvatske, Teniski savez Kosova, Teniski savez Republike Srpske, Kineziološki fakultet u Ljubljani, Kineziološki fakultet u Banja Luci, Fakultet sporta u Tuzli, Plivački savez Bosne i Hercegovine, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske (UKTH), Atletski savez Hrvatske
- Autor članaka u časopisima i web stranicama: Hrvatski tenis, Knockout International, SportPlus, Sport News, 24 Sata, Mens Health Hrvatska, mojdoktor.hr, fitness.com.hr, tennis.hr, buildingbody.com, Kondicijski trening
- Radio kao savjetnik za kondiciju: Kaja Juvan (tenisacica), Teniski klub Zubovo (Ufa, Rusija), Shanhua Tennis team (Shenzhen, China)

SPECIJALIZACIJE:

Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti, trening pliometrije, trening izdržljivosti, trening mobilnosti i fleksibilnosti, dizanje utega, bodybuilding, powerlifting, indijske palice, bugarske vreće, BOSU, TRX, flowin, penalty box, propiocepcija, prevencija, rehabilitacija, oporavak., nutricionizam, suplementacija, sportska periodizacija, marketing i management za fitnes, organizacija i vođenje fitnes centra.

EDUKACIJE I CERTIFIKACIJE:

- **Diplomirao na Kineziološkom fakultetu** sveučilišta u Zagrebu (smjer Kondicijska priprema sportaša i specijalizacija za nogomet)
- **Doktorant na Kineziološkom fakultetu** sveučilišta u Zagrebu - položeni svi ispiti, doktorska disertacija u pripremi
- **UEFA A trener** (Hrvatski nogometni savez)
- Speed, Agility and Quickness (P-Award) by Alan Pearson
- Speed training by Martin Rooney
- Original Strength Level 1 by Tim Anderson
- Bulgarian Bag Suples Fit by Ivan Ivanov
- Kettlebell StrongFirst Level 1 Instructor (Sfg I)
- Kettlebell Level 1&2 certification by Steve Maxwell
- Kettlebell Strong by Geoff Neupert
- Bodyweight training seminar by Steve Maxwell
- Integrated Breathing seminar by Steve Maxwell
- Indian clubs seminar by Steve Maxwell
- Medicine ball seminar by Steve Maxwell
- Mobility seminar by Steve Maxwell
- Shoulder Mobility and Stability seminar by Eric Cressey
- Mobility seminar by Kelly Starret
- Training for Warriors Certification Level 1 by Martin Rooney
- Art of Coaching seminar by Martin Rooney
- Art of Coaching seminar by Dan John
- Feldenkrais seminar by Sascha Krausneker
- Weightlifting seminar by Dmitry Klovov
- FMS (Functional Movement Screening - Level 1) by Peter Lakatos
- CrossFit Level 1 (CF-L1) in CrossFit Nurnberg
- Power Plate Level 1
- Allistair Mc Caw: Coaching and Leadership Certification
- Penalty Box: Licensed Penalty Box Trainer
- EXOS: Integrating nutrition into training
- EXOS: Advanced Strength and Power Featuring Dan Baker
- EXOS: Fitness Specialist Course
- EXOS: Practical Applications for Youth Athletes(Recording)
- EXOS: The Applied Neuroscience of Peak Performance
- EXOS: Tactical Training System
- EXOS: The 0.10 Seconds Difference
- EXOS: Integrating nutrition into training
- EXOS: Performance Specialist Course
- EXOS: Physical Therapy and Sports MedicineFramework
- Perform Better Europe Institute lectures: Tim Wacker - Calisthenics from Zero to Hero
- Mellisa Krikorian - Train the Untrainable
- Martin Rooney - Coach to Coach: 7 Leadership Lessons
- Sebastian Dietrich - Precision Performance
- Eric D'Agati - When is Enough Enough
- Patrick Mckewon - How breathing patterns influence movement, sleep and exercise performance
- Gray Cook - Changing Movement - Why SomeCorrectives Work and Others Don't
- Patrick Herzog - Funktionelles Stretching mit Soforteffekt
- Patrick Herzog - Stretchme level 1&2
- Lee Burton & Gray Cook - Optimizing ankle function andperformance
- Hypervolt Movement Enhancement Course
- Vero Vegas - TRX Fit, TRX Strong, TRX Yoga
- Flash Reflex Trainer (FRX) by BlazePod
- TRX Rip Training Course
- TRX and Battleropes
- Velocity Based Training Certifiacion by dr. Bryan Mann
- GymAware by Evan Lawto

SPORTAŠI:

- Milos Raonic (tenis, 2016 – 2020)
- Borna Ćorić (tenis, pobjednik juniorskog US Opena & prvi junior svijeta 2013 – 2016)
- Nikola Mektić (tenis, 2007 – 2014)
- Franko Škugor (tenis, 2006 – 2013)
- Mate Delić (tenis, 2015. – 2016)
- Marko Pajač (FC Cagliari Calcio, FC Empoli) 2016 - 2023
- Karolina Pliškova (tenis, 2021 - 2022)
- Dayana Yastremska (tenis, 2020. – 2021)
- Jana Fett (tenis, 2012 – 2014)
- Bernarda Pera (tenis, od 2023)
- Valent i Martin Sinković (veslanje, zlatna olimpijska medalja Rio 2016, 2014 - 2017)
- Filip Zubčić (Hrvatska skijaška reprezentacija, od 2010)
- Istok Rodeš (Hrvatska skijaška reprezentacija, od 2015)
- Samuel Kolega (Hrvatska skijaška reprezentacija, 2012)
- Ivica Banović (SW Werder Bremen, FC Nurnberg, SC Freiburg 2005. – 2011)
- Ante Budimir (FC St. Pauli, FC Crotone, FC Mallorca, CA Osasuna od 2013)
- Mathias Chago (GNK Dinamo Zagreb, NK Lokomotiva)
- Jurica Pršir (GNK Dinamo, HNK Hajduk, HNK Gorica, Hrvatska nogometna reprezentacija U-21) od 2017
- Valentino Majstorović (NK Hrvatski dragovoljac, HNK Gorica, od 2017)
- Luka Sokolić (KIF Kolding, RK Nexø, Le PontaultCombault Handball) od 2010 – 2020
- Lovro Šprem (RK Zagreb, Hrvatska rukometna reprezentacija, 2010 – 2015)

SPORTSKI KLUBOVI

- NK Interblock Ljubljana (nogomet) 2007 – 2008
- NK Lučko (nogomet) 2012 – 2014
- NK Lokomotiva (nogomet) 2008 – 2009
- NK Sloga Križ (nogomet) 2005 – 2006
- NK Naftas Ivanić (nogomet) 2006 – 2008
- NK Dinamo Obrež (nogomet) 2009 – 2010
- MNK Uspinjača (futsal) 2010 – 2011
- MNK Alumnus (futsal) 2010 – 2011
- ŽOK Azena (odbojka) 2006 – 2007
- ŽRK Lokomotiva (rukomet) 2014 -2015
- KHL Zagreb (hokej na ledu) 2012 – 2013
- Zagreb Patriots (američki nogomet) 2010 – 2012
- Kondicijski trener Hrvatske nogometne reprezentacije U-21 (od 2023)

SURADNJE S TRENERIMA:

- **Tenis:** Goran Ivanisevic, Mario Tudor, Goran Prpić, Željko Krajan, Nikica Žgaljic, Vjeran „Bayo“ Friščić, Nikola „Nick“ Horvat, Ryan Jones, Riccardo Piatti, Javier Pilles, Dušan Vemić, Mark Knowles, Fabrice Santoro, Sasha Bajin, Valery Kutuzov, Toni Matas, Igor Blažević
- **Nogomet:** Dragan Skočić, Dario Bašić, Danijel Šarić
- **Rukomet:** Nataša Kolega
- **Odbojka:** Tomislav Čurković
- **MMA:** Drazen Forgač, Saša Drobac (American Top Team)
- **Fitness i Kondicija:** Avi Kowalski, Charlie Weingroff, Marko Matušinski

NAGRADE:

- Najbolji kondicijski trener 2015. godine od strane Udruge kondicijskih trenera Hrvatske (UKTH)
- NK Interblock Ljubljana (osvojen Slovenski kup & Super kup 2007/08. igrali UEFA cup)
- NK Lučko (osvojen ZNS cup 2012/13 & 2013/14)
- Zagreb Patriots – (osvojen Challenge Bowl 2011 & Cro Bowl 2012.)
- Mens Health Croatia naslovnica (11 mjesec, 2015)
- Član knjige "Who is Who in Croatia"

