

SPORTSKA AKADEMIJA
BEOGRAD

DIPLOMSKI RAD

Tema :

***PRIPREMNI PERIOD KOD TRKAČA NA
SREDNJE STAZE***

Student: Uroš Patrić

Mentor: Lukman Aleksandar

Beograd 2010.

SADRŽAJ

1.0	Uvod	2
1.1	Atletika.....	2
1.2	Atletska trčanja.....	3
1.3	Tehnika trčanja na srednje i duge staze	5
1.4	Izdržljivost kao motorička sposobnost.....	8
1.5	Fiziološko-biohemijske osnove trčanja na srednje staze.....	11
2.0	Predmet i cilj rada	17
2.1	Predmet rada.....	17
2.2	Cilj rada	17
3.0	Metod rada	18
4.0	Pripremni period trkača na srednje pruge.....	19
4.1	Metode za razvoj izdržljivosti kod srednjeprugaša.....	24
4.1.1	Metode za razvoj aerobne izdržljivosti	24
4.1.2	Metode za razvoj anaerobne izdržljivosti.....	32
5.0	Zaključak.....	35
6.0	Literatura.....	37

----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com