

\*Ovde unesite naziv Vase škole , na primer Elektrotehnička škola Nikola Tesla, Zrenjanin

# **DIPLOMSKI RAD**

Tema :

## **STRES I FAKTOR U SPORTSKOM MENADŽMENTU**

**Profesor-mentor:**

**\*ime mentora**

**Učenik:**

**\*Vase ime, razred**

***Januar, 2011.***

# SADRŽAJ

<b>Januar, 2011.....</b>	<b>1</b>
<b>UVOD .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>1 HISTORIJA POJMA „STRES“ .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>2 STRES U SPORTU .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>2.1 Izvori stresa.....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>2.2 Vrste stresa i mehanizam dejstva u sportskom menadžmentu....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>2.3 Stres anticipacije u sportskom menadžmentu .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>3 STRES I FAKTOR U SPORTSKOM MENADŽMENTU.....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>3.1 Modeli stres menadžmenta.....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.1.1 Redukcionistički model stresa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.2 Interakcionistički model stresa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.3 Transakcijski model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.4 Urođeni model .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.2 Posledice stresa .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.2.1 Ankcioznost .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2 Psihosomatski poremećaji .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.3 Tehnike ublažavanje stresa .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>3.4 Kako pobijediti stres .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.4.1 Postavljanje prioriteta .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2 Identifikovanje izvora stresa u našem životu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.3 Posmatrajte kako se trenutno nosite sa stresom.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>3.5 STRATEGIJE BORBE PROTIV STRESA.....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.5.1 Strategija br. 1 : Izbjegavanje nepotrebnog stresa..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.2 Strategija br. 2 : Promjenite situaciju .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.3 Strategija br.3 : Prilagodite se stresoru .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5.4 Strategija br. 4 : Prihvatite stvari koje ne možete promjeniti	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
3.5.5 Strategija br. 5 : Izdvojite vremena za zabavu i relaksaciju .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
3.5.6 Strategija br. 6 : Prihvatite zdravi stil života .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ZAKLJUČAK .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>LITERATURA .....</b>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>

**----- 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](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**