

DIPLOMSKI RAD
Trening za razvoj agilnosti, brzine i
eksplozivne snage u fudbalu

Profesor:

Student:

Novembar 2008.

SADRŽAJ

1	Uvod	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2	Sportska forma kod fudbalera	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.1	Strukturalni aspekt	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.2	Morfološki aspekt	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.3	Fiziološki Aspekt - Nervno-Mišićni Nivo	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.4	Fiziološki Aspekt - Energetsko Radni Nivo	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3	Trening	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.1	Specifičnost treninga snage kod fudbalera	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.1.2	MIŠIĆNE FUNKCIJE ELITNIH FUDBALERA	Error! Bookmark not defined.
3.1.3	ANAEROBNA MOĆ I KAPACITET	Error! Bookmark not defined.
3.1.4	TIP MIŠIĆNIH VLAKANA	Error! Bookmark not defined.
3.1.5	AEROBNA SPOSOBNOST VRHUNSKIH FUDBALERA	Error! Bookmark not defined.
3.2	SPECIFIČNI FUDBALSKI ELEMENTI	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.3	Trening za brzinu kod fudbalera	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.4	Trening za agilnost u fudbalu	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
4	Kondicija kod fudbalera	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5	Ishrana kao važan faktor trenignia kod fudbalera	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.1	SPREMANJE I UZIMANJE HRANE	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.2	POTREBE SPORTISTA U MINERALIMA I VODI	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.3	Potrebe fudbalera u energetskim materijalima	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
6	Disanje kod fudbalera	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
7	Struktura primenjenog programa vežbanja	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
	Prvi mikrociklus	Error! Bookmark not defined.
	Drugi mikrociklus	Error! Bookmark not defined.
	Treći mikrociklus	Error! Bookmark not defined.
8	PRIMER MIKROCIKLUSA	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
9	Kružni trening za razvoj i održavanje snage	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
10	Zaključak	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
11	Literatura	<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