

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET ZA FIZIČKU KULTURU
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva «prof. fizičke kulture)

Utjecaj treninga dizanja utega klasičnim načinom na razvoj aerobne izdržljivosti

DIPLOMSKI RAD

ZAGREB, PROSINAC 2000

SAŽETAK:

Adaptacijski procesi u organizmu izazvani treningom jakosti i snage, razlikuju se od onih koji su karakteristični za trening aerobne izdržljivosti. Svrha ovog rada je utvrditi da li trening dizanja utega klasičnim načinom utječe na neke parametre aerobne izdržljivosti. Dobiveni rezultati pokazuju da se pod utjecajem treninga jakosti i snage, u trajanju od tri mjeseca, mogu izazvati relativno malo ali statistički značajno povećanje VO₂max. Zaključak je da se pri učenju tehnike dizanja utega, tijekom koje se koriste i trenažna operatori sa nižim intenzitetom i većim brojem ponavljanja, može utjecati na poboljšanje aerobnog kapaciteta.

KLJUČNE RIJEČI: Dizanje utega, aerobni kapacitet, transformacijski efekti, analiza kvantitativnih promjena

INFLUENCE OF WEIGHT LIFTING TRAINING ON AEROBIC ENDURANCE DEVELOPMENT

SUMMARY:

Adaptory processes in the organism caused by weight and power training, are different from those specific to aerobic endurance training. Purpose of this research is to establish the influence of weight lifting training on some parameters of aerobic endurance. The given results show that under the weight and power training influence, in a period of three months, can cause relatively low, but statistically significant increase of VO₂max. The conclusion is that by learning the technique of weight lifting during which training operators with lower intensity and greater number of repetition are used, can influence the improvement of aerobic capacity.

KEY WORDS: Weight lifting, aerobic capacity, transformation effect, quantity change analysis.

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

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

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

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