

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

# **DIPLOMSKI RAD**

Tema :  
**Model treninga fizicke pripreme kod  
dzudista**

**Profesor-mentor:**  
**\*ime mentora**

**Student:**  
**\*Vase ime, razred**

**Decembar, 2008.**

## S A D R Ź A J

<b>Uvod</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>1 Metodi i ciljevi rada</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>2 Džudo</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>2.1 Kratak Istorijat džuda</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>3 Tehnike treninga u dzudou</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>3.1 Džudo meč</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>3.2 U parteru</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4 Model Treninga fizičke pripreme kod dzudista</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.1 Primer vežbe u džudu „Chopper“</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.2 Trening za brzinu kod dzudista</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.3 Trening za agilnost u dzudou</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.4 Specifičnost treninga snage</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.5 Struktura primenjenog programa vežbanja u dzudou</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.6 Primer mikrociklusa</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.7 Kružni trening za razvoj i održavanje snage</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>4.8 Fitnes u Džudu</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>5 Zaključak</b> .....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<b>6 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)**