

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>

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----**

**[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

**WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com