

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

## **SEMINARSKI RAD**

Tema :

**Neposredna priprema za takmicenje**

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

**Učenik:**  
**\*Vase ime, razred**

***Decembar, 2008.***

## **1. Uvod**

Sportska forma se posmatra i analizira preko rezultata. Rezultat sam po sebi nije nužno pokazatelj dobre sportske forme. Čak i u slučaju visokog rezultata u jednom smislu, bitno je primetiti da se on može ostvariti na račun raznih kompezatornih faktora koji se zasnivaju na visokom nivou treniranosti (nepotrebno velikom obimu), talentu, povoljnim okolnostima u takmicenju i ostalim propratnim faktorima. Treba naglasiti da ostvarivanje sportiste u kome su maksimizirani sportski rezultati idealni jedino u situaciji kada je očuvan osnovni biološki balans. Ovakav pristup se odnosi na očuvanje strukture i funkcije različitih tipova tkiva u organizmu sportiste i povoljnog osnosa među njima a u isto vreme uz očuvanost efiksnosti na takmicenju. Na koji način sagledavati kompleksnost sportske pripreme? Neophodno je razložiti sistem koji se zove sportista-trening-takmicenje-zdravlje.

## **2. Sportska forma**

Organizam fudbalera nije isti kao i kod "običnih" ljudi koji ne treniraju redovno. Visoki, u nekim slučajevima i ekstremno visoki nivoi u opterećenju i intenzitetu pri treniranju i takmicenju modeluju sportsko telo i neurofiziološke procese na poseban način. Jedna od manifestacija ovog procesa je situacija da kada sportista dostigne određeni nivo treniranosti i prestaje da reguluje na podprazni nivo treniranja. Povećavanje opterećenja i intenziteta se namace kao logično rešenje i masovno se dešavaju stanja pretreniranosti. Neophodno je racionalizovati odnos uloženog rada i dobitka od treninga. Napraviti odnos opterećenja, rada i odmora tako da se platoi javljaju samo onda kada su nam i potrebni.<sup>1</sup>

### **1.1. Strukturalni aspekt**

U kojoj meri je očuvan živi deo ćelijskog aparata, kolika je količina tečnosti van ćelija a kolika je u ćelijama, koji je procenat i količina mišićnog i masnog tkiva, koju količinu tkiva zauzimaju organi... Bioelektricom impedancom se vrlo lako i precizno dobijaju informacije ovog tipa koje su neophodne radi detaljne stručne analize tela.

---

<sup>1</sup> Tintera, J.(1977): Režim sportovce ve fazih vzššiho zatiženi, Teorie a praxe telesne vychovy, 7, 409-414.

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://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](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)  
[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)  
[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://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](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)