

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

# **MATURSKI RAD**

**Predmet:**

**Antropomotorika**

**Tema:**

**Razvoj eksplozivne snage mišića ramenog pojasa i ruku, i  
brzine kretanja tela kod tenisera**

**Profesor-mentor:**

**\*ime mentora**

**Učenik:**

**\*Vase ime, razred**

**2011.**

## SADRŽAJ

<b>1</b>	<b>UVOD .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>2</b>	<b>RAZVOJ EKSPLOZIVNE SNAGE MIŠIĆA RAMENOG POJASA I RUKU</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1	Snaga u tenisu .....	Error! Bookmark not defined.
2.2	Primeri treninga eksplozivne snage u tenisu .....	Error! Bookmark not defined.
<b>3</b>	<b>RAZVOJ BRZINE KRETANJA TELA U TENISU..</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Upustva za trening saq-a za tenis .....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Primeri treninga.....	Error! Bookmark not defined.
<b>4</b>	<b>ZAKLJUČAK .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>5</b>	<b>LITERATURA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## POPIS TABELA

**Tabela 1. Primer treninga eksplozivne snage gornjeg dela tela .....** Error! Bookmark not defined.

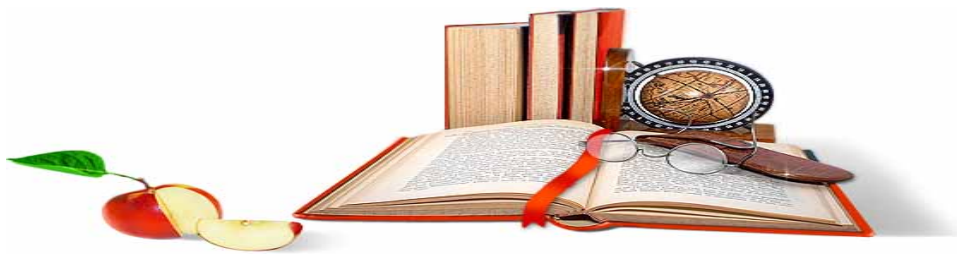
**Tabela 2. Primer treninga SAQ .....** Error! Bookmark not defined.

**Tabela 3. Progresivni trening brzine kroz 5 nedelja (Robinson i Owens, 2004). ..** Error! Bookmark not defined.

**---- 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 NJIHUVU 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)