

Održavanje sportske forme kod fudbalera u takmičarskom period

Oktober 2008.

SADRŽAJ

1	Uvod	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2	Sportista i sportska forma	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.1	Strukturalni aspect	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.2	Morfološki aspect	<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	Takmičenje	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.2	Zdravlje	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
4	Kondicija u takmičarskom periodu	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5	Ishrana u toku takmičarskog perioda	<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	Masti	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.4	Voda	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.5	Proteini i aminokiseline	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.5.1	Aminokiseline	Error! Bookmark not defined.
5.6	Minerali	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.7	POTREBE SPORTISTA U ENERGETSKIM MATERIJALIMA- UGLJENIM HIDRATIMA I MASTIMA <i>Error! Bookmark not defined.</i>	
5.8	Vitamini	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5.10	Disanje	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
6	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.
7	PRIMER MIKROCIKLUSA U TAKMIČARSKOM PERIODU	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
8	Kružni trening za razvoj i održavanje snage u takmičarskom period ... <i>defined.</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
9	Zaključak	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
10	Literatura	<i>Error! Bookmark not defined.</i>

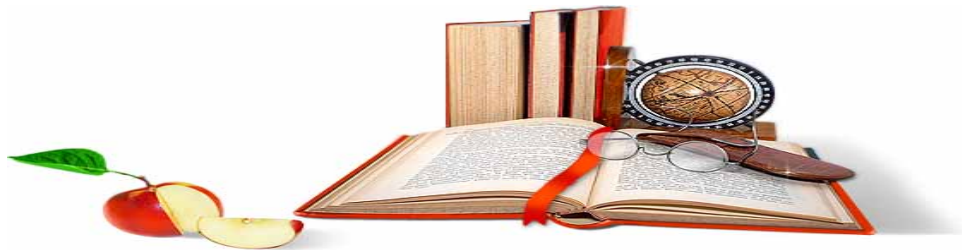
**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----**

[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 NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com