

SPORTSKA AKADEMIJA
BEOGRAD

DIPLOMSKI RAD

Tema :

***PRIPREMNI PERIOD KOD TRKAČA NA
SREDNJE STAZE***

Student: Uroš Patrić

Mentor: Lukman Aleksandar

Beograd 2010.

SADRŽAJ

1.0	Uvod	2
1.1	Atletika.....	2
1.2	Atletska trčanja.....	3
1.3	Tehnika trčanja na srednje i duge staze	5
1.4	Izdržljivost kao motorička sposobnost.....	8
1.5	Fiziološko-biohemijske osnove trčanja na srednje staze.....	11
2.0	Predmet i cilj rada	17
2.1	Predmet rada.....	17
2.2	Cilj rada	17
3.0	Metod rada	18
4.0	Pripremni period trkača na srednje pruge.....	19
4.1	Metode za razvoj izdržljivosti kod srednjepругaša.....	24
4.1.1	Metode za razvoj aerobne izdržljivosti	24
4.1.2	Metode za razvoj anaerobne izdržljivosti.....	32
5.0	Zaključak	35
6.0	Literatura.....	37

---- 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