

Ovde ubacite naziv vaše obrazovne ustanove

DIPLOMSKI RAD

TEMA:

SPECIFIČNA IZDRŽLJIVOST KOŠARKAŠA

Profesor:

Student:

NOVEMBAR 2008.

SADRŽAJ

1	Uvod	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2	Uvodne napomene	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.1	KARAKTERISTIKE VRHUNSKOG SPORTA	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.2	KARAKTERISTIKE KOŠARKE	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.3	VRSTE TRENINGA U KOŠARCI	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
2.3.1	TRENING IZDRŽLJIVOSTI	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	TRENING SNAGE	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	TRENING BRZINE	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	SPECIFIČNI TRENING.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.5	OSTALE VRSTE TRENINGA.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.6	POSEBNOSTI TRENINGA KOD MLADIH	Error! Bookmark not defined.
3	Izdržljivost košarkaša	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.1	Energetski kapaciteti	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.2	PODELA IZDRŽLJIVOSTI	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.3	Specifična izdržljivost	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.3.1	Specifična aerobna izdržljivost	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Specifična anaerobna izdržljivost	Error! Bookmark not defined.
3.4	Fiziološke osnove treninga izdržljivosti	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.5	Trening funkcionalnih sposobnosti	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.6	Metodske osnove razvoja funkcionalnih sposobnosti sportaša .	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.7	Kontinuirana metoda aerobnog treninga	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
3.7.1	Intervalna metoda aerobnog treninga	Error! Bookmark not defined.
4	Specifični trening u košarci	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
4.1	Primer treninga	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
4.1.1	Uvodni deo	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Glavni deo.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Završni deo	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Zaključak	Error! Bookmark not defined.
5	Trening za razvoj snage kod košarkaša	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
6	POBOLJŠANJE TAKMIČARSKE SPOSOBNOSTI KOŠARKAŠA	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
7	REDUKOVANJE I ELIMINISANJE UMORA U KOŠARCI	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
8	TRENING I RAZVOJ PSIHOMOTORNIH SPOSOBNOSTI	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
9	Trening u pripremnom periodu	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
10	USAVRŠAVANJE NAJVAŽNIJIH FAKTORA EFIKASNOSTI	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
10.1	Energetske sposobnosti	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
11	Zaključak	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
12	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