

ДРЖАВНИ УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ ПАЗАРУ
ДЕПАРТМАН ЗА БИО-МЕДИЦИНСКЕ НАУКЕ
СТУДИЈСКИ ПРОГРАМ: СПОРТ И ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ



Значај тренинга снаге кошаркаша у Припремном периоду

Нови Пазар, јун 2014

САДРЖАЈ

1. УВОД.....3

2.ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА.....	4
3. ТЕОРИЈСКИ АСПЕКТИ ТРЕНИНГА СНАГЕ.....	5
3.1. Средства у тренингу снаге	6
3.2. Методика развоја снаге.....	7
4. ПЕРИОДИЗАЦИЈА У КОШАРЦИ.....	9
5. ДИЈАГНОСТИКА У ТРЕНИНГУ СНАГЕ КОШАРКАША.....	10
5.1. Тестирање репетитивне снаге.....	12
5.2.Тестирање експлозивне снаге	12
5.3.Мезоструктура тренинга снаге кошаркаша у припремном периоду.....	13
5.4. Појединачни тренинг снаге кошаркаша.....	14
6. ЗАКЉУАК.....	15
7. ЛИТЕРАТУРА	16

1. УВОД

Захваљујући др Џејмсу Нејсмиту 1891. године на колеџу у Спрингфилду настала је кошарка, Vidaković, 2008.{1} Првобитна замисао је била да игра буде занимљива, динамична и да може да се игра на затвореном простору. Циљ је одувек био постићи

----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I
PORUČITE RAD PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE
OBAVEZNA.**

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL:
maturskiradovi.net@gmail.com**