

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>Error! Bookmark not defined.</i>
9	Zaključak	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
10	Literatura	<i>Error! Bookmark not defined.</i>

----- 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