

SADRŽAJ

I DIO.....	5
1. Teorija sportskog treninga.....	7
2. Definicija, predmet i zadaci teorije sportskog treninga.....	19
3. Pojam i definicija sportskog treninga.....	25
4. Pojam modela i sportskog modelovanja.....	37
5. Sistematizacija sportova.....	45
6. Značaj razvoja nauke u (o) sportskom treningu.....	51
7. Morfologija i sportski trening.....	77
8. Fiziološki osnovi sportskog treninga.....	83
9. Pojmovi i definicije fenomena u sportskom treningu.....	113
10. Struktura i funkcija skeletnih mišića, regulacija i mehanizam mišićne kontrakcije.....	241
11. Bioenergetika sportskog treninga.....	267
12. Biohemijske i fiziološke osnove metoda treninga.....	291
13. Trening - laktati, puls i VO_2 max.....	307
14. Anaerobni prag u sportskom treningu.....	355
15. Stres i adaptacija u sportskom treningu.....	391
16. Psihološki osnovi sportskog treninga.....	405
17. Adaptacioni efekti sportskog treninga na organizam sportiste.....	425
II DIO.....	445
1. Definicija i struktura metodike sportskog treninga.....	447
2. Pedagoški osnovi sportskog treninga.....	463
3. Opšti standardi fizičke pripreme sportista.....	485
4. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti.....	497
5. Metodika treninga motoričkih sposobnosti.....	505
6. Planiranje i programiranje treninga.....	555
7. Zagrijevanje i hlađenje organizma.....	567
8. Specifičnosti programiranja kondicione (motoričke) pripreme sportista.....	573
9. Trening na nadmorskoj visini (visinski trening u hipoksičnim uslovima).....	595
10. Specifičnosti treninga mladih sportista.....	601
11. Ciklusi.....	613
12. Realizacija plana i programa treninga.....	629
13. Korekcija plana i programa treninga.....	631
14. Ishrana sportista.....	635
15. Dijagnostika treniranosti sportista.....	659

Odgovarajuće mjerne jedinice i vrijednosti.....	725
Spisak standardnih skraćenica, simbola i osnovnih termina.....	726
Osnovni termini.....	727
Literatura.....	739
Biografije autora.....	772
II DIO	
1. Definicija i struktura metodike sportskog treninga.....	447
2. Pedagoški osnovi sportskog treninga.....	469
3. Opći standardi fizičke pripreme sportista.....	482
4. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti.....	497
5. Metodika treninga motoričkih sposobnosti.....	502
6. Planiranje i programiranje treninga.....	522
7. Zagrijavanje i hlađenje organizma.....	567
8. Specifičnosti programiranja kondicione (motoričke) pripreme sportista.....	573
9. Trening na nadmorskoj visini (visinski trening u hipoksičnim uslovima).....	592
10. Specifičnosti treninga mladih sportista.....	601
11. Ciklusi.....	613
12. Realizacija plana i programa treninga.....	629
13. Korekcija plana i programa treninga.....	631
14. Ishrana sportista.....	632
15. Dječija fizička treniranaost sportista.....	659