

Sadržaj:

SAŽETAK	2
ABSTRACT	2
1. UVOD	3
1.1 Kratak osvrt na istorijski razvoj rukometa.....	4
1.2 Analiza rukometne igre.....	5
1.2.1 Strukturalna analiza rukometa	5
1.2.2 Anatomska analiza rukometa.....	9
1.2.3 Analiza antroploških dimenzija rukometaša u funkciji kondicijske pripreme.....	10
2. PREDMET I PROBLEM RADA	12
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	13
4. CILJ I ZADACI RADA.....	14
5. METODOLOGIJA RADA	15
5.1 Opšta izdržljivost rukometaša.....	15
5.2 Specifična isdržljivost rukometaša	15
5.3 Razvoj specifične izdržljivosti.....	21
5.3.1 Primeri vežbi za razvoj izdržljivosti	26
5.4 Planiranje i programiranje razvoja izdržljivosti u godišnjem ciklusu terninga	29
5.4.1 Planiranje i programiranje razvoja izdržljivosti u pripremnom periodu.....	29
5.4.2 Planiranje i programiranje razvoja izdržljivosti u takmičarskom periodu.....	33
5.5 Metodologija razvoja izdržljivosti u odnosu na uzrasnu dob rukometaša.....	36
5.6 Testiranje izdržljivosti rukometaša	38
6. ZAKLJUČAK	41
7. LITERATURA	43