

С А Д Р Ж А Ј

1.	УВОД	4
1.1.	Историјат клуба.....	4
1.1.1.	Атлерицари “Динама” на олимпијским играма.....	5
1.1.2	Предмет.....	6
1.1.3	Проблем	6
1.1.4	Циљ рада.....	6
2.	КАРАКТЕРИСТИКЕ СПОРТИСТА.....	7
2.1.	Генетика (наследни факто).....	7
2.2.	Морфолошке одлике полумаратонаца.....	7
2.3.	Радне способности.....	7
2.4.	Психичке одлике.....	8
2.4.1	Мотивација.....	9
2.4.2	Интелигенција.....	10
2.4.3	Кодекс понашања.....	10
2.5	Емотивни живот.....	10
2.6.	Социјални фактори.....	10
2.7.	Режим рада и живота спортисте.....	11
3.	ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА СПОРТИСТА.....	12
3.1	Болести које су често заступљене у спорту	12
3.2	Повреде.....	12
4.	ЗАШТО ЈЕ ТРЧАЊЕ ДОБРО ЗА НАШЕ ЗДРАВЉЕ.....	14
4.1	Предности трчања у односу на друге спортове.....	14
4.2	Аеробни тренинг.....	14
4.2.1	Аеробни капацитет	14
4.3	Анаеробни тренинг	15
5.	О ПОЛУМАРАТОНУ.....	16
5.1	Светски рекорди.....	16
5.2	Полумартони у Србији.....	16
6.	ТРЕНИНГ	17
6.1	Основни принципи у тренингу атлетичара.....	17
6.2	Спортска форма.....	18
6.2.1	Алетичар који је у форми може се препознати по следећем .	19
7.	КАКО СЕ СПРЕМИТИ ЗА ПОЛУМАРАТОН.....	20
7.1	Макроциклус или годишњи план тренинга.....	20
7.2	Уводни микроциклус тренинга на почетку припремног периода.....	21
7.3	Припремни период.....	22
7.4	Такмичарски период	28

7.5.	Шта је важно да знамо пре, током и после трке.....	31
7.5.1	Пре трке	31
7.5.2	За време трке.....	31
7.5.3	После трке.....	31
8.	ОПОРАВАК	32
8.1	Одмор код полумаратонаца.....	32
9.	ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА.....	34
10.	СПОРТСКО ТАКМИЧЕЊЕ.....	35
11.	ТЕХНИЧКИ УСЛОВИ ЗА ТРЕНИНГ И ТАКМИЧЕЊЕ.....	36
11.1	Терени.....	36
11.2	Спортска опрема.....	36
11.3	Реквизити.....	37
12.	ПРАВИЛНА ИСХРАНА СПОРИСТА.....	38
12.1	Значај правилне исхране код спортиста.....	38
12.2	Потребе и значај одређених нутритијената.....	38
12.2.1	Протеини.....	38
12.2.2	Масти.....	38
12.2.3	Угљени хидрати.....	39
12.2.4	Витамини.....	39
12.2.5	Минерали.....	40
12.3	Седам најважнијих минерала за тркаче.....	40
12.3.1	Калцијум	40
12.3.2	Гвожђе.....	40
12.3.3	Магнезијум.....	41
12.3.4	Калијум.....	41
12.3.5	Натријум.....	41
12.3.6	Цинк.....	41
12.3.7	Селен.....	42
12.4	Недозвољена и дозвољена средства стимулације спортисте.....	42
12.4.1	Недозвољена средства.....	42
12.4.2	Дозвољена средства опоравка спортисте.....	42
12.4.3	Остала дозвољена средства.....	43
13.	ЗАКЉУЧАК.....	44
14.	ЛИТЕРАТУРА.....	46