

САДРЖАЈ

Увод	3
1. Бокс – историјски развој и опште карактеристике	6
1.1. Технике бокса	8
1.2. Тјелесна маса боксера	10
2. Извори енергије за мишићни рад	12
2.1. Анаеробни извори енергије за мишићни рад	12
2.2. Аеробни извори енергије за мишићни рад	13
2.3. Аеробни и анаеробни праг	14
3. Замор и претренираност	16
3.1. Утицај замора на претренираност	20
3.2. Поремећаји и нарушења здравља узроковани спортским напорима	25
3.3. Заморено спортско срце	31
3.4. Претренираност – вид неурозе	32
4. Зоне тренажног интензитета	34
Закључак	39
Литература	42