

SADRŽAJ

Sažetak	
Abstract	
1. UVOD	
2. PREDMET I PROBLEM RADA	
3. CILJ I ZADACI RADA	
4. BIOMEHANIČKA GRAĐA MIŠIĆA	
4.1 Građa i struktura skeletnih mišića.....	
4.2 Mehanizam mišićne kontrakcije.....	
4.3 Energija za mišićnu kontrakciju.....	
4.4 Vrsta mišićnih vlakana.....	
4.5 Vrste mišićnih kontrakcija.....	
4.5.1 Vrste mišićnih kontrakcija.....	
4.5.2 Ekscentrične kontrakcije.....	
4.5.3 Izometričke kontrakcije.....	
4.5.4 Ekscentrično–koncentrična kontrakcija.....	
5. OSNOVE KONDICIJSKOG TRENINGA	
6. ZNAČAJ IZOKINETIKE U DIJAGNOSTICI I TRENINGU	
6.1 Terminologija i krivulja izokinetičke sile.....	
7. IZOKINETIČKI TRENING	
7.1 Indikacije i kontraindikacije za primjenu izokinetičkog testa i treninga.....	
7.2 Indikacije i kontraindikacije za primjenu izokinetičkog testa i treninga.....	
7.3 Nedostaci izokinetičkog treninga.....	
8. ANATOMSKA OSNOVA I BIOMEHANIČKA PODLOGA STABILNOSTI ZGLOBA KOLJENA	
9. METODE RADA	
9.1 Protokol i postupci testiranja koji se preporučuje kod izokinetičkih testiranja.....	
9.2 Parametri izokinetičkog testiranja (procjene).....	

9.3	REZULTATI PROVEDENOG EKSPERIMENTA I DISKUSIJA.....	
9.3.1	Karakteristike ispitanika.....	
9.3.2	Opis procedure testiranja ispitanika.....	
9.3.3	Izvođenje testa koljena.....	
9.3.4	Opis varijabli primijenjenih u testiranju (kontrolne varijable).....	
9.3.5	Dobijeni rezultati na testiranjima.....	
10.	ZAKLJUČAK.....	
11.	LITERATURA.....	
12.	PRILOZI.....	