

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. TEORIJSKA RAZMATRANJA	7
2.1 OPŠTE KARAKTERISTIKE FUDBALA	7
2.2 ANALIZA TAKMIČARSKJE AKTIVNOSTI FUDBALSKIH UTAKMICA	12
2.3. BRZINA KOD FUDBALERA	14
2.4. BRZINSKA IZDRŽLJIVOST KOD FUDBALERA	15
2.5 BIOLOŠKO I HRONOLOŠKO SAZRIJEVANJE	18
3. PREDMET I PROBLEM RADA	20
4. CILJ I ZADACI RADA	20
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	21
5.1 BRZINA KAO MOTORIČKA SPOSOBNOST I NJEN ZNAČAJ U FUDBALU	21
5.2 BRZINA MOTORNE REAKCIJE	25
5.3 FREKVENCIJA POKRETA	25
5.4 METODIKA RAZVOJA MAKSIMALNE BRZINE POKRETA	26
5.5 DINTIMAN (1997) PREPORUČUJE SEDAM KORAKA U RAZVOJU BRZINE	27
5.6 METODSKE SMERNICE ZA TRENING BRZINE (Weineck, 1995)	29
5.7. DEFINISANJE PROBLEMA U TRENINGU BRZINE	30
5.8 SREDSTVA I METODE ZA RAZVOJ BRZINE	31
5.9 METODE ZA RAZVOJ BRZINE	32
5.10 TESTOVI ZA MERENJE BRZINE	33
6. PRAKTIČAN PRIKAZ TRENAŽNIH VEŽBI U RADU SA LOPTOM ZA RAZVOJ BRZINE	34

7. BRZINSKA IZDRŽLJIVOST KOD FUDBALERA	40
7.1. SREDSTVA I METODE ZA RAZVOJ BRZINSKE IZDRŽLJIVOSTI.....	43
7.2. PRINCIPI POSTAVKE TRENINGA ZA USAVRŠAVANJE BRZINSKE IZDRŽLJIVOSTI.....	47
<u>7.2.2. MERENJE KONCENTRACIJE LAKTATA U KRVI FUDBALERA.....</u>	<u>48</u>
8. PRAKTIČAN PRIKAZ TRENAŽNIH VEŽBI SA LOPTOM ZA RAZVOJ BRZINSKE IZDRŽLJIVOSTI.....	49
9. ZAKLJUČCI.....	58
10. LITERATURA	59