

# SADRŽAJ

1. ISTORIJA .....	4
2. UVOD .....	5
3. PREDMET I CILJ RADA .....	6
4. METOD RADA .....	7
4.1. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	7
5. UVOĐENJE SPORTISTA U TRENAŽNI PROCES U ODNOSU NA PRETHODNA ISKUSTVA.....	9
5.1. TESTIRANJE.....	10
5.1.1. Online anketa .....	10
5.1.2. Lekarski pregled.....	11
5.1.3. Izveštaj lekara specijaliste.....	11
5.1.4. Upitnik trenutne fizičke sposobnosti .....	12
5.1.5. Test motoričkih sposobnosti .....	14
5.2. KREIRANJE PLANA I PROGRAMA.....	18
5.2.1. CILJEVI.....	18
5.2.2. Prva grupa - Sportisti bez prethodnog sportskog iskustva.....	19
5.2.3. Druga grupa - Sportisti sa prethodnim sportskim iskustvom.....	38
5.2.4. Treća grupa - Sportisti u aktivnom trenažnom procesu .....	41
5.3. ISHRANA .....	42
5.3.1. Nutritivni plan makro i mikro nutrienata .....	42
6. ZAKLJUČAK.....	44
7. LITERATURA .....	45