

SADRŽAJ

1.UVOD	1
2.Fiziologija sporta.....	2
2.1 Respiratorni sistem	2
2.1.1 Plućni volumeni i kapaciteti.....	4
2.2 Kardio vaskularni sistem	5
2.3 Centralni nervni sistem.....	9
3.Funkcionalne sposobnosti sportista.....	12
3.1 Funkcionalne sposobnosti aerobnog karaktera.....	12
3.2 Funkcionalne sposobnosti anaerobnog karaktera	12
3.3 Metode za razvoj funkcionalnih sposobnosti sportista.....	13
3.3.1 Intervalni trening.....	13
3.3.2 Kontinuirani trening.....	15
3.4 Metode za razvoj brzinsko snažnih sposobnosti.....	15
3.4.1 Trening fosfagenog sistema	16
3.4.2 Trening laktatnog sistema	18
3.4.3 Trening za razvijanje izdržljivosti aerobnog karaktera.....	21
4.Testovi za procjenu stanja funkcionalnih sposobnosti sportista	24
4.1 Astrand bicikl ergometar test.....	25
4.2 Tredmil VO2max test	28
4.3 Konkoni test.....	30
4.4 Kuperov test.....	32
5.Zaključak.....	34
6.Literatura	35