

САДРЖАЈ

Сажетак	4
Abstract	5
1. УВОД	6
2. МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР РАДА	7
2.1 Предмет и проблем рада.....	7
2.2 Циљ и задаци рада.....	7
2.3 Методе прикупљања података.....	7
3. ТЕОРЕТСКИ ОКВИР РАДА	8
3.1 Појам и дефиниција	8
3.2 Физиолошке основе	10
3.3 Активно и пасивно загревање	12
3.4 Опште и локално загревање	14
3.5 Утицај температуре на механичке особине мишића.....	15
3.6 Постактивацијска потенцијација	17
3.7 Истезање као део загревања	19
4. МОДЕЛИРАЊЕ ЗАГРЕВАЊА	20
4.1 Модел загревања за тениски меч	21
4.2 Модел загревања за тренинг технике	31
4.3 Модел загревања за тренинг кондиције	32
4.4 Модел загревања за техничко-кондициони тренинг.....	34
5. ЗАКЉУЧАК	35
6. РЕФЕРЕНЦЕ	37