

SADRŽAJ

1. Uvod.....	6
2. Predmet i problem rada.....	7
3. Cilj i zadaci rada	8
4. Teoretski okvir rada	9
4.1 Definicija i karakteristike sportske forme.....	9
4.2 Adaptacija i homeostaza	11
4.2.1 Principi adaptacije-treninga	13
4.3 Upravljanje sportskom formom	13
4.3.1 Faza ulaska ili postizanja sportske forme	14
4.3.2 Faza održavanja i tempiranja sportske forme	16
4.3.3 Faza privremenog opadanja ili gubitka sportske forme.....	17
4.4 Kriterijumi sportske forme	18
5. Podjela sportske forme.....	20
6. Etape trenažnog procesa	21
6.1 Etapa osnovnog – svestranog treninga.....	21
6.2 Etapa usmjerenog treninga.....	21
6.3 Etapa specijalističkog treninga.....	22
6.4 Etapa vrhunskog sportskog stvaralaštva	22
7. Faktori uticaja na sportsku formu	23
7.1 Unutrašnji faktori	23
7.1.1 Morfološke karakteristike	23
7.1.2 Funkcionalne sposobnosti.....	24
7.1.3 Motoričke sposobnosti	24
7.2 Spoljašnji faktori	25
8. Komponente sportske forme	26
8.1 Tehnička pripremljenost.....	27
8.2 Taktička pripremljenost.....	27
8.3 Teorijska pripremljenost	27

8.4	Vanjski uticaj i okolina	27
8.5	Kondicijska pripremljenost	28
8.6	Integralna pripremljenost sportiste.....	28
8.7	Sociološka pripremljenost	28
8.8	Psihološka pripremljenost	28
9.	Zamor i oporavak u sportu.....	29
9.1	Metode oporavka sportiste	31
10.	Tapering u sportu	33
11.	Zaključak.....	35
	Literatura.....	36