

SADRŽAJ

1.0. UVOD

1.0.	UVOD	1
2.0.	MOTORIČKA ANALIZA FUDBALSKE IGRE	3
2.1.	Analiza motoričkih dimenzija fudbalera u funkciji igre	3
3.0.	PREDMET I PROBLEM RADA	4
4.0.	DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA NA PODRUČJU SNAGE KOD FUDBALERA	5
5.0.	DEFINISANJE SNAGE I OBLICI ISPOLJAVANJA	7
6.0.	METODE TRENINGA SNAGE	9
6.1.	Funkcionalne metode	11
6.1.1.	Metode maksimalnih naprezanja	11
6.1.2.	Metode eksplozivnih dinamičkih naprezanja	12
6.1.3.	Reaktivne metode	13
6.2.	Strukturalne metode	17
6.2.1.	Metod ponavljanja	17
6.3.	Ostale metode u treningu snage	18
6.3.1.	Supramaksimalni metod	18
6.3.2.	Piramidalni metod	18
6.3.3.	Metod snažne izdržljivosti	19
6.4.	Primjeri treninga i vježbi za razvoj snage kod fudbalera	20
7.0.	METODIČKA PRAVILA U TRENINGU SNAGE	39
8.0.	TRENING SNAGE U GODIŠNJEM CIKLUSU TRENINGA	41
8.1.	Trening snage u pripremnom periodu	43
8.2.	Trening snage u takmičarskom periodu	44
8.3.	Trening snage u prelaznom periodu	44
9.0.	ZAKLJUČAK	45
10.0.	LITERATURA	46