

Sadržaj	
Uvod.....	3
Snaga.....	3
Eksplozivna snaga.....	3
Misicna izdržljivost.....	3
Vežbe za razvoj eksplozivne snage suta glavom.....	4
Specificnosti udarca glavom.....	4
Primena vežbi za razvoj eksplozivne snage suta glavom.....	5
Individualne vežbe.....	5
Vežbe u parovima.....	6
Vežbe u trojkama.....	7
Vežbe za razvoj eksplozivne snage suta nogom.....	9
Primena vežbi za razvoj eksplozivne snage suta nogom.....	9
Zaključak.....	12
Literatura.....	13

Uvod

1.1 Snaga

Snaga je bazicna motoricka aktivnost koja je oduvek privlacila najveću pažnju ljudi i stručnjaka. Svaka motoricka aktivnost čoveka nužno iziskuje misicno naprezanje, tj. ispoljavanje njegove snage u manjem ili većem stepenu. U antropomotorici termin SNAGA se definise kao čovekova osobina tj. njegovo svojstvo da savlada spoljasnji otpor ili da mu se suprotstavi pomocu misicnih naprežanja. Mehanizmi ispoljavanja snage vezani su, prvenstveno za morfofunkcionalne karakteristike misica : masu zaposlenih misica, velicinu njihovog poprecnog preseka, strukturu njihovih vlakana, biohemijske i metabolicke procese u zaposlenom misicu i prisustvo energetskih izvora u njima.

Na osnovu karaktera rezima misicnog rada snaga se može ispoljavati u vidu STATICKE I DINAMICKE snage. U dinamicnim uslovima rada snaga se ispoljava u formi EKSPLOZIVNE I repetitivne snage.

1.2 Eksplozivna snaga

Eksplozivna snaga se definise kao sposobnost ispoljavanja maksimalne snage za maksimalno kratko vreme. Povećanja eksplozivne snage postize se treningom i takodje se prenosi u fudbalsku snagu. Transfer eksplozivne snage u fudbalsku snagu tmaci se time što je povećanje snage koje se postize treningom specificno, odnosno povećava se snaga onih misica koji učestvuju u odredjenom pokretu tokom vežbanja. Za povećanje eksplozivne snage koriste se maksimalna misicna naprežanja koja se mogu ostvariti na tri načina :

- kao procenat od maksimalnog opterećenja kao broj mogućih ponavljanja u jednoj seriji i kao razlika u odnosu na maksimalno opterećenje.

1.3 Misicna izdržljivost

Misicna izdržljivost je vazan faktor za sportsku uspesnost. Kod fudbalera je neophodno da većina misica, posebno misica nogu, poseduje visok nivo misicne izdržljivosti pri koncentricnoj kontrakciji.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com