

*Ovde unesite naziv Vase škole , na primer Elektrotehnička škola Nikola Tesla, Zrenjanin

DIPLOMSKI RAD

Predmet:

***napišite naziv predmeta**

Tema:

Fizička priprema djece u tenisu do 14 godine(plan i program rada za početnike, predtakmičare i takmičare)

Profesor-mentor:

***ime mentora**

Učenik:

***Vase ime, razred**

2011.

SADRŽAJ

1	UVOD	Error! Bookmark not defined.
2	TENIS	Error! Bookmark not defined.
2.1	Igra	Error! Bookmark not defined.
2.2	Teniski teren.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1	Dimenzije	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	Pravila igre.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	Vrste terena.....	Error! Bookmark not defined.
2.3	Principi igre	Error! Bookmark not defined.
2.4	Bodovanje	Error! Bookmark not defined.
2.5	Istorijski koreni bodovanja.....	Error! Bookmark not defined.
2.6	Sudije, delegati i pomoćno osoblje.....	Error! Bookmark not defined.
2.7	Zanimljivosti tenisa.....	Error! Bookmark not defined.
3	FIZIČKE OSOBINE DJECE DO 14 GODINA	Error! Bookmark not defined.
3.1	Antropometrijske karakteristike djece do 14. godina	Error! Bookmark not defined.
3.2	Srednje detinjstvo	Error! Bookmark not defined.
3.3	Antropometrijske karakteristike u srednjem detinjstvu	Error! Bookmark not defined.
4	FIZIČKA PRIPREMA POČETNIKA DO 14. GODINA.....	Error! Bookmark not defined.
4.1	Plan i program	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Faze i detalji dugoročne pripreme	Error! Bookmark not defined.
4.2	Primer plana i programa za početnike	Error! Bookmark not defined.
5	FIZIČKA PRIPREMA PREDTAKMIČARA DO 14. GODINA...	Error! Bookmark not defined.
5.1	Pripremni period – temeljna faza (višestrano bazična priprema)	Error! Bookmark not defined.
5.2	Pripremni period – razvojna faza (specifična priprema).....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Predtakmičarski period – stabilizirajuća faza (faza situacijske pripreme).....	Error! Bookmark not defined.
5.4	Primer plana i programa fizičke pripreme predtakmičara do 14. godina	Error! Bookmark not defined.
6	FIZIČKA PRIPREMA TAKMIČARA DO 14. GODINA	Error! Bookmark not defined.
6.1	Osetljivi periodi u razvoju različitih motoričkih sposobnosti.....	Error! Bookmark not defined.
6.2	Mikrociklusi	Error! Bookmark not defined.
6.2.1	Kako organizovati mikrociklus.....	Error! Bookmark not defined.
6.3	Kružni trening za razvoj i održavanje snage u takmičarskom period.....	Error! Bookmark not defined.
6.4	Preporuke za kondicioni trening djece do 14. godina.....	Error! Bookmark not defined.

6.5 Primer plana i programa fizičke pripreme takmičara do 14. godinaError! Bookmark not defined.

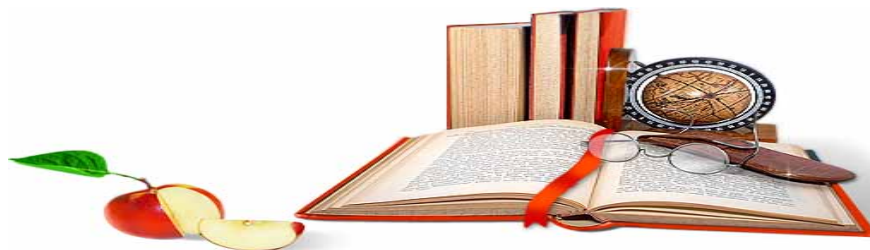
7 ZAKLJUČAK Error! Bookmark not defined.

8 LITERATURA Error! Bookmark not defined.

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

BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI, DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM

FORUMU ILI NA **maturskiradovi.net@gmail.com**