

САДРЖАЈ:

1. УВОД.....	4
2. ПРОБЛЕМ И ПРЕДМЕТ РАДА.....	5
2.1. Проблем рада	5
2.2. Предмет рада.....	5
3. ЦИЉ РАДА.....	6
4. МЕТОД РАДА	7
4.1. Дијагностика	7
4.2. Моторичке манифестације и структура моторичког простора.....	8
4.3. Моторичко учење и моторичке навике	9
4.3.1. Стварање моторичких навика.....	10
4.4. Јединство моторике	11
4.5. АНТРОПОМОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ	12
4.5.1. Базичне моторичке способности	12
4.5.2. Специфичне моторичке способности	13
4.5.3. Сензибилни период у развоју моторичких способности	14
4.6. МЕТОДИКА ПОБОЉШАЊА БАЗИЧНИХ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ..	18
4.6.1. Снага.....	18
4.6.2. Брзина.....	20
4.6.3. Издржљивост.....	21
4.6.4. Координација.....	22
4.6.5. Прецизност	24
4.6.6. Равнотежа	25
4.6.7. Гипкост	26
4.7. ДИЈАГНОСТИЧКЕ ТЕХНИКЕ.....	27
4.7.1. Тестирање	27
4.7.2. Метријске карактеристике тестова моторичких мерних инструмената.....	29
4.7.3. Подела моторичких тестова.....	30
4.7.4. Правила тестирања	31
4.7.5. Батерија моторичких тестова.....	32
4.7.6. Еурофит батерија моторичких тестова	38
4.7.6.1. Фламинго	38
4.7.6.2. Тапинг руком	39
4.7.6.3. Тест гипкости зглобова трупа.....	40
4.7.6.4. Скок у даљ из места	41

4.7.6.5. Динамометрија руке.....	42
4.7.6.6. Лежање - сед за 30 секунди	43
4.7.6.7. Издржај у згибу	44
4.7.6.8. Чунасто трчање 10x5м	44
4.7.6.9. Истрајно чунасто трчање 20м	45
5. ЗАКЉУЧАК.....	47
ЛИТЕРАТУРА.....	48