

Samo počni svoju unutrašnju trku, bez čekanja da vidiš ko je još spreman da trči s tobom. Kada ostali vide da si ti dostigao svoj cilj, oni će takode biti inspirisani da trče.

Sri Chinmoy

1. UVOD

1.1. POJAM PREDMETA

Elementarni oblik svake lokomotorne aktivnosti čovjeka je POKRET. On predstavlja osnovno sredstvo i prevashodni cilj svih oblika kretnog ispoljavanja čovjeka.

Pokret se može razmatrati sa raznih aspekata: anatomskeg, biomehaničkog, fiziološkog, korektivnog, psihološkog, sociološkog, pedagoškog, estetskog,

Svaki rad ili bilo koja i kakva ljudska djelatnost, uvijek je izražena pokretom, odnosno kretanjem. Ali, uprkos tome što čovjekovi pokreti i kretanje u njegovom životu igraju važnu ulogu, do nedavno je njihovom kompleksnom studiranju posvećeno veoma malo pažnje. Osnovni razlog tome bila je, složenost problema koji studij kretanja živog tijela predstavlja.

Ljudski pokret krajnje jednostavno određen, predstavlja nekakvo pomjeranje (pomicanje), kako pojedinačnih dijelova tijela (segmenta), tako i kompletnog tijela u prostoru. Pokret se, dakle, može ograničiti na translokaciju izolovanih segmenta tijela i tada se određuje kao segmentarno kretanje ili pak, na transpoziciju kompletnog tijela u odnosu na okolni prostor.

Čovjekov pokret (kretanje) je najmanifestniji izraz tjelesne djelatnosti čovjeka, i može se shvatiti kao "promjena mjesta čovjekove tjelesne mase", prouzrokovane od strane čovjeka, a vršeno u prostoru i vremenu. Dakle, radi se o prirodnoj pojavi, jednoj od mnogobrojnih i stalnih promjena koje oko sebe zapažamo, a koje u stvari predstavljaju razne oblike kretanja mase.

Ni jedan pokret ne može nastati, kao što ni jedno kretanje ne može biti uspostavljeno, niti narušeno mirovanje, bez dejstva sile. Sila je opet izraz uzajamnog djelovanja masa. Prema tome, pokret i sila su međusobno nerazdvojno povezani masom.