

SADRŽAJ

	Strana
PREDGOVOR.....	7
UVODNA RAZMATRANJA.....	13
1 SPORTSKA REKREACIJA.....	18
1.1 Definicije sportske rekreacije.....	20
1.2 Značaj sportske rekreacije u savremenom svetu.....	21
1.2.1 Karakteristike sportske rekreacije.....	23
1.3 Naučno-teorijske osnove sportske rekreacije.....	26
1.3.1 Sportska rekreacija kao naučna disciplina.....	30
1.4 Funkcije sportske rekreacije.....	34
1.5 Programi sportske rekreacije.....	38
1.5.1 Sadržaji programa sportske rekreacije.....	43
1.5.2 Sistematizacija programa sportske rekreacije.....	44
2 MENADŽMENT SPORTSKE REKREACIJE.....	47
2.1 Sportsko-rekreativna organizacija kao baza Menadžmenta sportske rekreacije.....	50
2.1.1 Vrste i karakteristike sportsko-rekreativnih organizacija.....	53
2.1.1.1 Klubovi za sportsku rekreaciju.....	54
2.1.1.2 Klubovi za aerobik.....	54
2.1.1.3 Fitnes klubovi.....	55
2.1.1.4 Sportsko-rekreacioni centri.....	56
2.1.1.5 Organizacije za sportsku rekreaciju pri lokalnim samoupravama, radnim organizacijama i državnim ustanovama.....	58
2.2 Faze procesa menadžmenta sportske rekreacije.....	61
2.2.1 Planiranje kao prva faza menadžmenta sportske rekreacije.....	63
2.2.1.1 Vrste i podela planiranja u menadžmentu sportske rekreacije.....	66
2.2.2 Odlučivanje u procesu menadžmenta sportske rekreacije.....	69

2.2.3	Vizija, misija, ciljevi i strategija menadžmenta sportske rekreacije.....	70
2.2.4	Organizovanje kao faza menadžmenta sportske rekreacije.....	72
2.2.5	Rukovodjenje (liderstvo) kao faza menadžmenta sportske rekreacije.....	73
2.2.5.1	Motivacija kao sredstvo menadžera za ostvarivanje ciljeva.....	74
2.2.6	Faza kontrole procesa menadžmenta sportsko-rekreativne organizacije.....	75
3	ZAMOR, bolest savremenog menadžera.....	77
3.1	Posmatrani aspekti zamora.....	78
3.1.1	Zamor kao sklop fizioloških procesa.....	79
3.1.2	Zamor, njegovi simptomi i stadijumi.....	84
3.1.2.1	Faktori nastanka zamora.....	90
3.1.3	Stres, uzroci, simptomi, načini prevazilaženja.....	92
3.1.3.1	Uzroci nastanka stresa.....	93
3.1.3.2	Simptomi stresa.....	95
3.1.3.3	Načini prevazilaženja stresa.....	96
3.1.4	Sportskom rekreacijom protiv zamora.....	99
3.1.4.1	Pušenje, kafa i alkohol kao uzročnici zamora..	102
3.1.4.2	Sportskom rekreacijom protiv zamora i gojaznosti kao bolesti savremene civilizacije...	106
4	MODELI SPORTSKO-REKREATIVNIH AKTIVNOSTI, PROGRAMA I SADRŽAJA SPORTSKE REKREACIJE MENADŽERA.....	115
4.1	Oblici sportske rekreacije menadžera u mestu prebivališta	116
4.1.1	Sportska rekreacija menadžera u stanu.....	116
4.1.2	Sportsko-rekreativne aktivnosti u trim kabinetu.....	121
4.1.3	Sportsko-rekreativne aktivnosti u parkovima i na ulicama naselja.....	125
4.1.4	Sadržaji sportske rekreacije u sportsko rekreacionim centrima.....	126

4.1.4.1	Časovi sportske rekreacije.....	129
4.2	Oblici sportske rekreacije menadžera u procesu rada.....	132
4.2.1	Uvodno sportsko-rekreativno vežbanje.....	132
4.2.2	Fizičko vežbanje u redovnoj polusatnoj pauzi.....	133
4.2.3	Sportsko-rekreativne aktivnosti u posebnim pauzama.....	133
4.2.3.1	Mini programi ciljane namene.....	135
4.3	Oblici i sadržaji sportsko-rekreativnih aktivnosti menadžera u prirodi.....	136
4.3.1	Sportsko-rekreativne aktivnosti na kopnu.....	136
4.3.1.1	Pešačenje i trčanje.....	137
4.3.1.1.1	Trim staze.....	138
4.3.1.1.2	Logorovanje kao oblik sportsko rekreativnih aktivnosti.....	144
4.3.1.2	Sportske igre kao oblik sadržaja sportske rekreacije u prirodi.....	147
4.3.1.3	Zabavne sportsko-rekreativne igre u prirodi.....	153
4.3.1.3.1	Mini golf kao oblik sportsko rekreativnih aktivnosti.....	153
4.3.1.3.2	Badminton kao model sportsko rekreativnih aktivnosti.....	156
4.3.1.3.3	Pikado kao model sportsko rekreativnih aktivnosti.....	158
4.3.1.3.4	Viseća kuglana kao model sportsko-rekreativnih aktivnosti.....	158
4.3.1.3.5	Boćanje kao model sportsko-rekreativnih aktivnosti.....	160
4.3.1.4	Biciklizam kao oblik sportske rekreacije.....	162
4.3.1.5	Lov i foto-safari kao oblik sportske rekreacije.....	164
4.3.1.6	Sportsko-rekreativne aktivnosti na snegu.....	168
4.3.1.6.1	Alpinizam.....	168
4.3.1.6.2	Sportsko-rekreativno skijanje.....	171

4.3.1.7	Modeli dečijih sportsko-rekreativnih aktivnosti.....	176
4.3.2	Sportsko-rekreativne aktivnosti na vodi i u vodi.....	180
4.3.2.1	Skijanje na vodi.....	180
4.3.2.2	Plivanje kao sportsko-rekreativna aktivnost.....	182
4.3.2.3	Veslanje i jedrenje.....	183
4.3.2.4	Ronjenje.....	185
4.4	Programi sportske rekreacije u banjsko klimatskim centrima.....	187
4.4.1	Fizioprofilaktičke procedure kao sredstvo sportske rekreacije.....	188
4.4.1.1	Hidroprofilaktičke procedure.....	189
4.4.1.1.1	Kupke.....	190
4.4.1.1.2	Škotski tuš.....	190
4.4.1.1.3	Podvodna tuš masaža.....	191
4.4.1.2	Elektroprofilaktičke procedure.....	191
4.4.1.2.1	Galvanske struje.....	192
4.4.1.2.2	Dijadinamičke struje.....	193
4.4.1.2.3	Interferentne struje.....	194
4.4.1.2.4	Kratki talasi.....	195
4.4.1.3	Fotoprofilaksa.....	196
4.4.1.3.1	Ultraljubičasti zraci.....	196
4.4.1.3.2	Infračveni zraci.....	197
4.4.1.4	Helioprofilaksa.....	198
4.4.1.5	Kineziprofilaksa.....	199
4.4.1.6	Mehanoprofilaksa.....	200
4.4.2	Programiran aktivan odmor kao oblik programa sportske rekreacije.....	203
4.4.2.1	Programiran aktivan odmor.....	205
4.4.2.1.1	Medicinsko-programirani zdravstveno-preventivni aktivni odmori.....	206
5	REKREACIJSKA MEDICINA I NJENA ULOGA U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	212

LITERATURA