

Sadržaj:

I OPŠTE TEORIJSKE POSTAVKE ANTROPOMOTORIKE	9
1. UVOD	10
2. MOTORIČKO FUNKCIONISANJE.....	12
3. TEORIJSKE OSNOVE ANTROPOMOTORIKE	15
3.1. Biologija kao teorijski osnov antropomotorike.....	16
3.2. Anatomija kao teorijski osnov antropomotorike.....	17
3.3. Fiziologija i biohemija kao teorijski osnov antropomotorike	17
3.4. Fizika i biomehanika kao teorijski osnov antropomotorike	18
3.5. Genetika kao teorijski osnov antropomotorike	18
3.6. Psihologija kao teorijski osnov antropomotorike.....	19
3.7. Sociološki faktori kao teorijski osnov antropomotorike	19
3.8. Ekološki uslovi motoričkog funkcionisanja.....	20
3.9. Teorija fizičke kulture kao teorijski osnov antropomotorike	21
4. ANTROPOMOTORIKA KAO OBLAST IZUČAVANJA	22
4.1. Mjesto antropomotorike u sistemu nauka	22
Metode antropomotorike	26
Instrumenti (tehnike) u antropomotorici	27
5. STRUKTURA POKRETA I KRETANJA	28
5.1. Energetski elementi pokreta i kretanja.....	28
5.2. Mehanički elementi pokreta i kretanja.....	30
5.3. Elementi ritma pokreta i kretanja.....	32
6. SISTEMATIZOVANJE I KLASIFIKOVANJE POKRETA I KRETANJA (TJELESNIH VJEŽBI)	33
6.1. Klasifikovanje pokreta i kretanja na osnovu akcionog kriterijuma podjele vježbi	37
6.2. Topološka podjela pokreta i kretanja.....	39
7. MOTORIČKE MANIFESTACIJE I MANIFESTNI PROSTOR MOTORIKE	41
7.1. Latentni prostor motorike	42
8. MOTORIČKO UČENJE I MOTORIČKE NAVIKE.....	45
8.1. Stvaranje motoričkih navika (strukturiranje pokreta i kretanja)	46
9. JEDINSTVO MOTORIKE	50
10. HIJERARHIJSKA UREDJENOST PROSTORA MOTORIKE.....	52
11. ANTROPOFILOGENEZA	55
11.1. Motorika u antropofilogenezi	57
Prehumani stadijum	59
Humani stadijum.....	61
Tragovi nezavršenih evolutivnih promjena	62
Uloga nervnog sistema u regulaciji kretanja u antropogenezi	64
Antropomotorika u antropogenezi	65

12. ANTROPOONTOGENEZA.....	68
12.1. Faze razvoja pokreta i kretanja	70
12.2. Motorika predškolske djece	77
12.3. Sredstva za poboljšanje motorike predškolske djece	80
12.4. Raznovrsnost kretanja.....	81
12.5. Motorika u adolescentnom dobu.....	83
12.6. Motorika u zreom dobu (period od 30-50 godina).....	85
13. GENETIKA U ANTROPOMOTORICI	86
13.1. Kombinovanje gena i hromozoma, izvori genetičke varijabilnosti.....	87
13.2. Promjene u strukturi i broju hromozoma	87
13.3. Mutacije gena	88
13.4. Nasljednost i variranje osobina kod ljudi.....	89
13.5. Blizanci	89
13.6. Genetička uslovljenost čovjekovog ponašanja	90
13.7. Teorije genetskog determinizma.....	90
13.8. Izvori saznanja o nasljedju.....	91
13.9. Genetička uslovljenost motoričkih sposobnosti.....	93
II ANTROPOMOTORIKA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU I RADU	97
14. DJEČIJA IGRA I MOTORIKA	98
14.1. Igra u ontogenezi djeteta.....	98
15. LATERALIZOVANOST U ANTROPOMOTORICI	101
16. MOTORIKA OSOBA SA POSEBNIM POTREBAMA	105
16.1. Opšte karakteristike osoba sa posebnim potrebama	105
16.2. Motoričke sposobnosti lakše psihički ometenih	107
17. ESTETIKA U ANTROPOMOTORICI	109
18. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I NJIHOV ZNAČAJ U SPECIJALNIM ZANIMANJIMA (ARMIJA, POLICIJA, TJELOHRANITELJI)	112
19. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I NJIHOV ZNAČAJ U UMJETNIČKIM STRUKAMA	114
III ANTROPOMOTORIČKE SPOSOBNOSTI	117
20. BAZIČNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	118
21. SPECIFIČNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI	119
22. SENZIBILNI PERIODI U RAZVOJU MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KAO OSNOV DUGOROČNOG SPORTSKOG RAZVITKA	120
22.1. Senzibilni, senzitivni, kritični ili periodi sa naglaskom	121
22.2. Dugoročni sportski razvitak	126
23. METODIKA ANTROPOMOTORIKE.....	127
24. SNAGA	129
24.1. Podjela snage	131
24.2. Fiziološki mehanizmi regulacije snage	134

24.3. Odnos snage i tjelesne mase	135
24.4. Akciona i topološka podjela snage	135
Statička snaga	136
Repetitivna snaga.....	137
Eksplozivna snaga	139
Eksplozivna snaga kao višedimenzionalna motorička sposobnost	141
Faktori eksplozivne snage.....	143
24.5. Metode povećanja snage.....	143
25. BRZINA.....	160
25.1. Latentno vrijeme motorne reakcije	161
25.2. Brzina pojedinačnog pokreta	162
25.3. Brzina frekventnih pokreta	163
25.4. Kombinacije oblika ispoljavanja brzine.....	164
25.5. Brzinska barijera.....	165
25.6. Odnos brzine i snage.....	166
Metodska uputstva za rad na brzini	167
26. IZDRŽLJIVOST	173
26.1. Fiziološke i biokemijske osnove izdržljivosti.....	174
26.2. Podjela izdržljivosti	176
26.3. Specifična izdržljivost	180
26.4. Faktori izdržljivosti.....	180
27. KOORDINACIJA	182
27.1. Latentna struktura koordinacije	183
27.2. Bernštajnova Teorija formiranja pokreta	185
27.3. Faktori koordinacije.....	188
28. PRECIZNOST	194
28.1. Faktori preciznosti	195
29. RAVNOTEŽA	203
29.1. Latentni prostor ravnoteže	205
29.2. Uspravan stav čovjeka i ravnoteža.....	205
29.3. Ontogenetski razvoj ravnoteže.....	206
30. GIPKOST.....	213
30.1. Podjela gipkosti	214
30.2. Metode za poboljšanje gipkosti	215
31. TESTIRANJE ANTROPOMOTORIKE.....	226
31.1. Procjenjivanje motoričkih sposobnosti	226
31.2. Metrijske karakteristike motoričkih mjernih instrumenata	228
31.3. Podjela motoričkih testova	230
31.4. Pravila testiranja	230
31.5. Značaj testiranja motorike	231
31.6. Baterije testova za procjenu motoričkih sposobnosti.....	232
31.7. Eurofit baterija motoričkih testova	235
32. PRIMJENA KRUŽNOG NAČINA RADA I TRENAŽERA ZA POBOLJŠANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	242
32.1. Kružni način rada.....	242

32.2. Primjena trenažera u razvijanju motoričkih sposobnosti	247
Metodika primjene trenažera u razvijanju izdržljivosti i snage	248
Ciklični trenažeri	249
Vježbe za ruke	252
Vježbe za ramena.....	255
Vježbe za grudi.....	256
Vježbe za mišiće trupa (leđni i trbušni mišići)	258
Vježbe za karlični pojas i noge.....	262
LITERATURA	266