

SADRŽAJ

GLAVA PRVA	7
U V O D.....	7
1.1. DEFINICIJA SPORTSKE REKREACIJE.....	9
1.2. PRINCIPI SPORTSKE REKREACIJE.....	11
1.3. POJAM I VRSTE SPORTSKE REKREACIJE.....	14
GLAVA DRUGA	17
2.1. PROGRAMSKA SISTEMATIZACIJA SPORTSKE REKREACIJE.....	17
2.2. KARAKTERISTIKE I FUNKCIJA SPORTSKE REKREACIJE.....	22
2.3. NAUČNE METODE U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	24
2.4. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE SPORTSKE REKREACIJE.....	25
TEST I	27
GLAVA TREĆA	29
3.1. OSNOVNI SADRŽAJI SPORTSKE REKREACIJE.....	29
3.2. KLASIFIKACIJA SPORTSKE REKREACIJE.....	31
GLAVA ČETVRTA	37
4.1. MODELI SPORTSKE REKREACIJE.....	37
4.2. FUNKCIJA I RAZVOJ SPORTSKE REKREACIJE.....	40
GLAVA PETA	45
5.1. PRIMJENA VJEŽBI OBLIKOVANJA U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	45
5.2. INDIVIDUALNI PROGRAM U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	50
5.3. PRIMJENA SAVREMENIH PROGRAMA U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	54
TEST II	57
GLAVA ŠESTA	59
6.1. USLOVLJENOST I ADAPTACIJA POJEDINIH SISTEMA ORGANIZMA U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	59
6.2. RAZLIKE MEĐU POLOVIMA I SPECIFIČNOSTI ŽENSKOG ORGANIZMA.....	63
6.3. VJEŽBANJE U TRUDNOĆI.....	65
6.3.1. VODIČ ZA VJEŽBANJE ZA VRIJEME TRUDNOĆE.....	71

GLAVA SEDMA	80
7.1. OPTEREĆENJA I DOZIRANJE U SPORTSKOJ REKREACIJI	81
7.2. PROGRAM AEROBNE USMJERENOSTI U SPORTSKOJ REKREACIJI	84
7.3. KUPEROV PROGRAM I FIT-BAL PROGRAM	88
GLAVA OSMA.....	93
8.1. EFEKTI PROGRAMIRANOG VJEŽBANJA U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	93
8.2. INTERVALNI MODEL AEROBNIH PROGRAMA U SPORTSKOJ REKREACIJI	96
TEST III.....	99
GLAVA DEVETA	101
9.1. MODEL ČASA SPORTSKE REKREACIJE	101
9.2. REKREACIJA ZAPOSLENIH.....	103
9.3. REKREACIJA STUDENATA	111
9.4. REKREACIJA NA SELU	114
9.5. REKREACIJA HENDIKEPIRANIH OSOBA.....	119
GLAVA DESETA.....	121
10.1. METODIKA SPORTSKE REKREACIJE.....	123
10.2. METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U PROCESU RADA, TURIZMA I MJESTU STANOVANJA.....	127
GLAVA JEDANAESTA	165
11.1. PROPAGANDA I INFORMISANJE U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	165
11.2. PRIMJENA PROGRAMA FIZIOPROFILAKSE U SPORTSKOJ REKREACIJI.....	168
11.3. PRIMJENA ISHRANE U SPORTSKOJ REKREACIJI	171
L I T E R A T U R A.....	177
PRILOZI	181
ZAVRŠNI TEST	185