

<b>GLAVA PRVA</b> .....	<b>7</b>
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
<b>GLAVA DRUGA</b> .....	<b>17</b>
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
<b>TEST I</b> .....	<b>27</b>
<b>GLAVA TREĆA</b> .....	<b>29</b>
3.1. OSNOVNI SADRŽAJI SPORTSKE REKREACIJE.....	29
3.2. KLASIFIKACIJA SPORTSKE REKREACIJE.....	31
<b>GLAVA ČETVRTA</b> .....	<b>37</b>
4.1. MODELI SPORTSKE REKREACIJE.....	37
4.2. FUNKCIJA I RAZVOJ SPORTSKE REKREACIJE.....	40
<b>GLAVA PETA</b> .....	<b>45</b>
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
<b>TEST II</b> .....	<b>57</b>
<b>GLAVA ŠESTA</b> .....	<b>59</b>
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

<b>GLAVA SEDMA</b> .....	<b>80</b>
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
<b>GLAVA OSMA</b> .....	<b>93</b>
8.1. EFEKTI PROGRAMIRANOG VJEŽBANJA U SPORTSKOJ REKREACIJI .....	93
8.2. INTERVALNI MODEL AEROBNIH PROGRAMA U SPORTSKOJ REKREACIJI .....	96
<b>TEST III</b> .....	<b>99</b>
<b>GLAVA DEVETA</b> .....	<b>101</b>
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
<b>GLAVA DESETA</b> .....	<b>121</b>
10.1. METODIKA SPORTSKE REKREACIJE.....	123
10.2. METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U PROCESU RADA, TURIZMA I MJESTU STANOVANJA.....	127
<b>GLAVA JEDANAESTA</b> .....	<b>165</b>
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
<b>LITERATURA</b> .....	<b>177</b>
<b>PRILOZI</b> .....	<b>181</b>
<b>ZAVRŠNI TEST</b> .....	<b>185</b>