

SADRZAJ

UVOD	3
1. DEFINICIJA AGILNOSTI	4
1.1. Metodika razvoja agilnosti	7
1.2. Senzibilna razdoblja za razvoj agilnosti	11
2. TESTOVI ZA PROCENU AGILNOSTI	12
3. TRENING AGILNOSTI U SPORTSKIM IGRAMA	18
3.1. Trening agilnosti u košarci	19
3.2. Trening agilnosti u fudbalu	21
3.3. Trening agilnosti u odbojci	23
3.4. Trening agilnosti u rukometu	25
4. POVEZANOST MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI SA AGILNOŠĆU	27
5. POVEZANOST MORFOLOŠKIH KARAKTERISTIKA I REZULTATA U TESTOVIMA ZA PROCENU AGILNOSTI	28
6. PERCEPCIJA I DONOŠENJE ODLUKE	29
ZAKLJUČAK	32
LITERATURA	33