

SADRŽAJ

1. UVOD.	3
2. . ISTORIJSKI RAZVOJ KARATEA	5
3. KARAKTERISTIKE I RAZVOJ KARATE SPORTA.	7
3.1. Redukcija karate tehnika.	7
3.2. Izmjene sadržaja i metoda treninga.	14
3.3. Revizija kata.	16
3.4. Uvođenje pravila takmičenja.	18
3.5. Razvoj karate sporta	19
4. PREDMET, PROBLEM I CILJ RADA	23
5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U KARATE SPORTU.	24
5.1. Bazične motoričke sposobnosti.	25
5.2. Specifične motoričke sposobnosti.	27
6. DOMINANTNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U KARATE SPORTU.	29
6.1. Eksplozivna snaga kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu.	29
6.1.1. Upotreba elastičnih traka i guma kao sredstva razvoja eksplozivne snage u karate sportu.	33
6.1.2. Faktori od kojih zavisi jačina udarca u karate sportu.	39
6.2. Brzina kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu.	41
6.2.1. Brzina motorne reakcije.	42
6.2.2. Brzina pojedinačnog pokreta.	48
6.2.3. Frekvencija pokreta.	52
6.2.4. Specijalna brzina karatista.	54
6.2.5. Uloga brzine u karate sportu.	56
6.3. Preciznost kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu.	57
6.3.1. Značaj preciznosti u karate sportu.	57
6.3.2. Anatomska lokacija vitalnih tačaka na ljudskom tijelu.	59
6.3.3. Metodski postupci u razvoju preciznosti	61
6.4. Ravnoteža kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu.	66
6.4.1. Značaj ravnoteže u karate sportu	67
6.4.2. Metodski postupci u razvoju ravnoteže	69
ZAKLJUČAK.	71
LITERATURA.	72