

# Sadržaj:

<b>I OPŠTE TEORIJSKE POSTAVKE ANTROPOMOTORIKE</b> .....	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 zreloj dobi (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
<b>II ANTROPOMOTORIKA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU I RADU .....</b>	<b>97</b>
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
<b>III ANTROPOMOTORIČKE SPOSOBNOSTI .....</b>	<b>117</b>
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 biohemijske 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