

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Predmet i problem rada	2
2.1 Predmet rada	2
2.2 Problem rada	2
3. Definicije osnovnih pojmova	3
3.1 Propriocepcija.....	3
3.2 Sportski trening	9
3.3 Kondicioni trening.....	11
4. Motoričke sposobnosti	13
4.1 Snaga	13
4.2 Koordinacija	14
4.3 Brzina	15
4.4 Agilnost	16
4.5 Ravnoteža i pad	16
5. Anatomsko-fiziološke osnove propriocepcije.....	20
5.1 Mišićno vreteno.....	22
5.2 Goldžijev tetivni organ.....	22
5.3 Pačinijevo tjelašce	23
5.4 Rufinijevi receptori	24
5.5 Slobodni nervni završeci	24
6. Djelovanje i primjena proprioceptivnog treninga	25
7. Proprioceptivni trening u prevenciji sportskih povreda	28
8. Rekviziti i vježbe.....	30
8.1 Primjeri proprioceptivnih vježbi na C balans dasci	31
8.2 Primjeri proprioceptivnih vježbi sa dopunskim narušavanjem ravnoteže	34
8.3 Ostali primjeri proprioceptivnih vježbi na različitim podlogama	35
8.4 Primjeri proprioceptivnih vježbi karakterističnih za pojedine sportove	37
9. Plan treninga.....	39
10. Zaključak.....	41
11. Literatura	42