

# САРДРЖАЈ

<u>ПРЕДГОВОР</u> .....	3
<u>1. АНТРОПОМОТОРИКА У СПОРТУ</u> .....	4
<u>2. ПОКРЕТ И КРЕТАЊЕ КАО ОСНОВА ТЕЛЕСНЕ АКТИВНОСТИ</u> .....	7
<u>3. СИСТЕМАТИЗОВАЊЕ И КЛАСИФИКОВАЊЕ ПОКРЕТА И КРЕТАЊА</u> .....	9
<u>4. АНТРОПОМОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ (ПОЈАМ И ПОДЕЛА)</u> .....	11
<u>5. МОТОРИЧКЕ НАВИКЕ</u> .....	.....
5.1. Структурирање покрета.....	14
5.2. Јединство моторичких способности и моторичких навика .....	15
<u>6. ПОВЕЗАНОСТ АНТРОПОМОТОРИКЕ И ОСТАЛИХ АНТРОПОЛОШКИХ КАРАКТЕРИСТИКА</u> .....	17
6.1. Повезаност моторике и морфологије .....	17
6.2. Повезаност моторике и когнитивног фактора.....	18
6.3. Повезаност моторике и конативних карактеристика.....	19
6.4. Повезаност моторике и социолошких фактора .....	20
6.5. Повезаност моторичких и функционалних способности .....	20
<u>7. РАЗВОЈ МОТОРИКЕ У ФИЛОГЕНЕЗИ</u> .....	22
7.1. Моторика праисторијског човека .....	23
<u>8. РАЗВОЈ МОТОРИКЕ У ОНТОГЕНЕЗИ</u> .....	25
<u>9. НАСЛЕЂЕ И МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</u> .....	30
<u>10. ТЕСТИРАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ</u> .....	32
<u>11. ЕЛЕМЕНТИ ПОКРЕТА - КРЕТАЊЕ И ПРИНЦИПИ ПРИМЕНЕ ТЕЛЕСНИХ ВЕЖБИ У ПОБОЉШАЊУ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ</u> .....	45
<u>12. БАЗИЧНЕ АНТРОПОМОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</u> ....	48
12.1. СНАГА .....	49
12.1.1. Статичка сила (снага) .....	50

12.1.2.	Репетитивна снага .....	51
12.1.3.	Експлозивна снага .....	53
12.1.4.	Снага и телесна маса човека .....	56
12.1.5.	Физиолошки механизми регулације мишићне снаге .....	56
12.1.6.	Методика повећања снаге .....	57
12.1.7.	Средства (вежбе) за побољшање снаге .....	61
12.1.7.1	Статичка сила .....	62
12.1.7.2	Репетитивна снага .....	63
12.1.7.3	Експлозивна снага .....	66
12.2.	БРЗИНА .....	68
12.2.1.	Однос брзине и снаге .....	69
12.2.2.	Брзинска баријера .....	70
12.2.3.	Методе повећања брзине .....	71
12.2.4.	Тестови брзине .....	72
12.2.5.	Средства (вежбе) за побољшање брзине .....	73
12.2.5.1	Латентно време моторне реакције .....	73
12.2.5.2	Брзина појединачног покрета .....	74
12.2.5.3	Брзина фреквентних покрета .....	74
12.3.	ИЗДРЖЉИВОСТ .....	75
12.3.1.	Метод побољшања аеробних могућности .....	77
12.3.2.	Методе повећања анаеробних могућности .....	79
12.3.3.	Фактори издржљивости .....	80
12.3.4.	Тестови издржљивости .....	80
12.3.5.	Средства (вежбе) за побољшање издржљивости .....	80
12.3.5.1	Вежбе за развијање аеробне издржљивости .....	80
12.3.5.2	Вежбе за развијање анаеробне издржљивости .....	81
12.4.	КООРДИНАЦИЈА .....	82
12.4.1.	Фактори од којих зависи координација .....	84
12.4.2.	Методика побољшања координације .....	84
12.4.3.	Тестови координације .....	85
12.4.4.	Средства (вежбе) за побољшање координације .....	85
12.5.	ГИПКОСТ .....	88
12.5.1.	Фактори од којих зависи гипкост .....	89
12.5.2.	Методика побољшања гипкости .....	89
12.5.3.	Тестови гипкости .....	90

12.5.4.	<u>Средства (вежбе) за побољшање гipкости</u> .....	91
12.5.4.1	<u>Руке и рамени појас</u> .....	91
12.5.4.2	<u>Труп</u> .....	92
12.5.4.3	<u>Карлични појас и ноге</u> .....	93
12.6.	<u>ПРЕЦИЗНОСТ</u> .....	94
12.6.1.	<u>Фактори од којих зависи прецизност</u> .....	94
12.6.2.	<u>Методика побољшања прецизности</u> .....	95
12.6.3.	<u>Тестови прецизности</u> .....	96
12.6.4.	<u>Средства (вежбе) за побољшање прецизности</u> .....	96
12.6.4.1	<u>Прецизност циљањем</u> .....	96
12.6.4.2	<u>Прецизност гађањем</u> .....	97
12.7.	<u>РАВНОТЕЖА</u> .....	98
12.7.1.	<u>Методика побољшања равнотеже</u> .....	99
12.7.2.	<u>Тестови за равнотежу</u> .....	100
12.7.3.	<u>Средства (вежбе) за побољшање равнотеже</u> .....	100
12.7.3.1	<u>Статичка равнотежа отвореним и затвореним очима</u> ...	100
12.7.3.2	<u>Динамичка равнотежа отвореним и затвореним очима</u> .....	101
13.	<u>СПЕЦИФИЧНЕ АНТРОПОМОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ</u> .....	103
14.	<u>ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА</u> .....	105
14.1.	<u>Дефиниција и подела вежби обликовања</u> .....	105
14.2.	<u>Задаци вежби обликовања</u> .....	106
14.3.	<u>Принципи састављања комплекса вежби обликовања</u> .....	107
15.	<u>ПРИМЕНА ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА У СПОРТУ</u> .....	112
15.1.	<u>Рад са станицама</u> .....	112
15.2.	<u>Рад у серијама</u> .....	115
15.3.	<u>Кружни метод рада</u> .....	117
15.4.	<u>Метод дископтинуираног оптерећења</u> .....	120
15.5.	<u>Рад у фитнес клубовима</u> .....	123
16.	<u>ТЕРМИНОЛОГИЈА ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА</u> .....	125
16.1.	<u>Основни појмови</u> .....	125
17.	<u>АНАЛИЗА АНТРОПОМОТРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ У ПОЈЕДИНИМ СПОРТОВИМА</u> .....	128
	<u>ЛИТЕРАТУРА</u> .....	132
	<u>САДРЖАЈ</u> .....	133