

## РЕЧ РЕЦЕНЗЕНТА

У аксиолошком систему категоријалних људских вредности здравље је одувек имало статус највишег ранга. Стога није случајно што је из наталоженог народног искуства изникла и наша позната народна пословица: “здравље је највеће богатство”. Наравно, здравље је потребно континуирано стицати и улагати неопходан труд да се оно кроз исправно живљење очува и ојача. Посебно, то треба имати у виду у данашњем времену, карактеристичном по разноврсним технолошким благодетима, услед којих су човекове физичке активности сведене на најмању меру. Зато, телесна вежбања и бављења физичком културом и спортом представљају битан сегмент у грађењу истинске филозофије здравог живота. Јер, тиме се, поред осталог, не обезбеђује само оптимална виталност појединца-вежбача, већ, разуме се, и квалитет бивствовања нације у целини.

Међу корицама књиге “Типкошћу до здравља”, аутора Мр Милана Нешића и Драгана Кубуровића, дат је веома прикладан и подстицајан фонд вежби, којима се остварује потребан спој жеља и хтења потенцијалних и активних вежбача са захтевима циљног и вођеног учења. Из понуђених упутстава, сугестија и датих модуса обуке није тешко уочити апострофираност међусобних веза науке и емпирије, односно теоријско-стручних поставки и искуствених садржаја, који су верификовани у непосредној пракси. Другим речима, аутори методски најпре полазе од човековог анатомско-физиолошког склопа, да би, на темељима утврђених научних истина, понудили аналогни избор одговарајућих вежби, којима се побољшава телесна гипкост и флексибилност. Све вежбе су презентоване у описној и визуелној форми (уз помоћ адекватних фотографија) и предвиђене су како у припремном, тако и у завршном делу тренинга

код упражњавања знатног броја познатих и популарних sportova (трчање, кошарка, рукомет, фудбал, одбојка, тенис, бициклизам). Оне чине, не само вредан подсетник стручним лицима (тренерима и инструкторима) у склопу планског рада у клубовима, већ могу бити и од изузетне користи у ситуацијама индивидуалног (самосталног-рекреативног) бављења физичким активностима. Јер, у оба случаја, аутори својим стручно-квалификованим и наставно-педагошким приступом уливају потребно поверење у ваљаност, сврсисходност и интенционалност предоченог одабира вежби истезања.

Дакле, књига које је пред нама има драгоцену прагматичку улогу и треба да буде при руци свима који су одабрали (или ће тек одабрати) неки од sportova, као залог властитом здрављу и срећи.

у Бачкој Паланци

17. 03. 2004. године

Проф. др Јово Радош