

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

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

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