

Sadržaj

| | |
|---|----|
| 1. SADRŽAJ | 1 |
| 2. UVOD | 2 |
| 3. STAROST TEKVONDO BORACA | 3 |
| 4. ANTROPOMETRIJSKE KARAKTERISTIKE | 4 |
| 5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI | 5 |
| 6. KOGNITIVNE KARAKTERISTIKE..... | 7 |
| 8. KONATIVNI REGULATORNI MEHANIZMI..... | 8 |
| 9. MOTORIČKI TESTOVI I FUNKCIONALNA DIJAGNOSTIKA | 9 |
| 10. REDOSLED PRIMENE MOTORIČKIH TESTOVA..... | 10 |
| 11. TESTOVI ZA PROCENU AGILNOSTI I KOORDINACIJE | 11 |
| 12. TESTOVI ZA PROCENU BRZINE PONAVLJAJUĆIH POKRETA | 12 |
| 13. TESTOVI ZA PROCENU FLEKSIBILNOSTI..... | 13 |
| 14. TESTIRANJE EKSPLOZIVNE SNAGE | 16 |
| 15. TESTIRANJE REPETITIVNE SNAGE..... | 18 |
| 16. AEROBNI TESTOVI..... | 20 |
| 17. TESTOVI ZA PROCENU ANAEROBNOG KAPACITETA | 22 |
| 18. ZAKLJUČAK | 24 |
| 19. LITERATURA..... | 25 |

2. UVOD

Tae kwon do (Tekvondo) izvorno znači "umeće borbe nogama i rukama" i predstavlja na iskustvu i znanju zasnovan metod upotrebe svih delova tela u borbi sa jednim ili više protivnika, a ta sposobnost stiče se kroz intenzivan fizički i psihički trening. Tekvondo je savremen borilački sport rasprostranjen u preko 140 država, sa oko 20 miliona vežbača, sa tačno definisanom tehnikom, metodikom rada, terminologijom, sportskim i moralnim pravilima i savremenom opremom za takmičenja. Tekvondo je prerastao obeležja korejskog nacionalnog sporta i vestrine, i postao svetski sport - veština. Vidljivo je da Tekvondo pozitivno utiče na psihofizički razvoj onih koji se njime aktivno bave, i sa prednostima samoodbrane, daje odgovor zašto se milioni ljudi u svetu bave Tekvondoom. Tekvondo razvija izvanredne psihofizičke karakteristike, kao što su mišićna snaga, sposobnost brže promene pravca kretanja, brzinu kao sposobnost brzog premeštanja tela sa jednog mesta na drugo, gipkost, periferni vid, koncentraciju, shvatanje mehanike i tehnike pokreta tela.

Prvo svetsko prvenstvo u muškoj konkurenciji je održano 1973. godine u Seulu (Južna Koreja), a u ženskoj konkurenciji u Barseloni 1987. Od demonstracionog sporta na olimpijskim igrama 1988. u Seulu, tekvondo je postao zvaničan olimpijski sport 2000. godine u Sidneju (Sportovi - vizuelna enciklopedija, 2007).

Tekvondo spada u grupu polistrukturalnih, acikličnih aktivnosti u kojima dominiraju poluotvorene i otvorene kretne strukture koje se izvode u visoko varijabilnim uslovima. Složene kretne strukture acikličnog karaktera su specifične za ovaj borilački sport i u njima dolazi do indirektnog, udaračkog suprotstavljanja protivniku (Milanović, 2007).

Tekvondo je individualni sport, a uspeh na takmičenju zavisi od niza dimenzija među kojima su najvažnije antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, konativne i kognitivne dimenzije, te motivacione strukture s jedne strane, a sa druge strane izuzetnu važnost imaju specifične motoričke strukture (usvajanje motoričkih informacija, trenazni procesi obuhvatanja i usavršavanje motoričkih struktura).

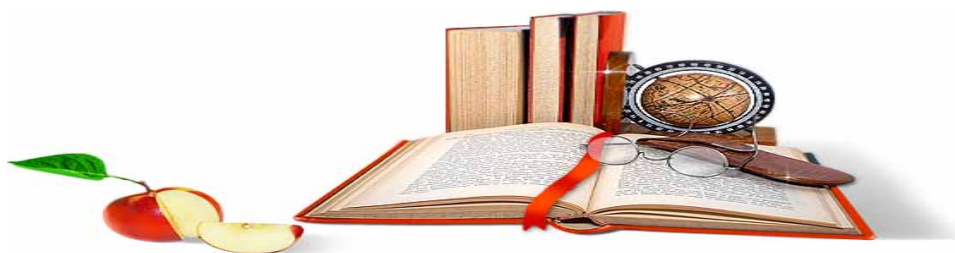
----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET -----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM

WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI

NA maturskiradovi.net@gmail.com