

Sadržaj:

Snaga

Vrste snage

Statička snaga

Repetitivna snaga

Eksplozivna snaga

Polimetrijska snaga

Relacije motoričke sposobnosti eksplozivne snage sa košarkom

Relacije motoričke sposobnosti repetitivne snage sa košarkom

Morfološko-fiziološki mehanizmi regulacije mišićne snage

Odnos između snage i tjelesne težine košarkaša

Zaključak

Reference

Uvod

Motoričke sposobnosti su onaj dio ljudske djelatnosti koji je uvijek u manjem ili većem stepenu vezan za mišićnu djelatnost, iako se motoričke sposobnosti ne mogu da svedu samo na rad mišića. Treba da se ima na umu da je u njihovoj osnovi mišićno naprezanje i da se raalizuje, uglavnom, posredstvom lokomotornog aparata. Ovakve sposobnosti raznih modaliteta značajno su saturisane u latentnom prostoru psihosomatskog statusa relativnog za sportsku aktivnost košarkaša. Ovde su obuhvaćeni oni primarni motorički faktori za koje se realno predpostavlja da maksimalno determinišu, a takođe djelimično i determinišu košarku od drugih sportova, imajući u vidu činjenicu, da se u ovome sportu aktivnost obavlja pretežno superiornijom vrstom ekstremiteta tj. rukama. Iako je neznatno u odnosu prema upotrebi ruku u redovnim aktivnostima svakodnevnog života, neosprena je činjenica da se košarkaši raznovrsno služe rukama i nogama za vrijeme igre.

Praktično je beskonačan broj mogućih manifestovanih pokreta i motoričkih aktivnosti koje se javljaju u svakodnevnom životu, a isto tako u aktivnostima vrhunskih sportista-košarkaša. Ove raznovrsne motoričke strukture, tj. kretanja se mogu objasniti, između ostalog, kao rezultat djelovanja elementarnih fizičkih svojstava pod kojim se podrazumjeva svaki poseban vid čovjekovih mogućnosti za kretanje.

Snaga

Treći korise zakon fizike i kažu da je snaga rad izvršen u jedinici vremena. U antropomotorici termin snaga definiše se kao " čovjekova osobina, tj njegovo svojstvo da savlada spoljašnji otpor ili da mu se suprostavi pomoću mišićnog naprezanja".

Ali bez obzira kako definisali snagu mišića, u suštini uvijek mora da postoji mišićno naprezanje, veliki broj aktivnih motornih jedinica i ispoljavanje određene sile.

Premda je snaga pretežno sposobnost mišića u sklopu njegove kretne djelatnosti, ona nije isključivo determinisana kvalitativnim kvantitativnim odlikama mišića. Mehanizmi njnog oipoljavanja vezani su, prvenstveno, za morfofunkcionalne karakteristike mišića: masu zaposlenih mišića, veličinu njihovog poprečnog presjeka, strukturu njihovih vlakana, biohemijske i metaboličke procese u zaposlenom mišiću i prisustvo energetskih izvora u njima. Međutim, oni su vezani i za psihofiziološke dimenzije ličnosti kao što su: opšte stanje centralnog nervnog sisitema, pokretljivost procesa ekscitacije i inhibicije (razdraženja i kočenja) u njemu, provodne sposobnosti perofernih dijelova neuromotornog sistema koji prima signale iz centralnog nervnog sisitema, a čini se najviše zavise od voljnih napora.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com