

Í.È. Áíëéíá,

Dínnëéñéëé Áíñóááðñòááííúé Óíëááðñëòáò òëçë-áñéíé éóëüòóóú,

ñííðòà è òòðëçíà, Ííñéáà

Ăóøéí Áúáëéòá, Ăðòòá Đááóííáë-

ıáðííáíðñëäý Ăëáááíëý ñííðòà, Ííááíðëóú

**İĐÍÁĚĂİŪ ĄĚİŸÍĀĐĂĀĐĚĚĚ Ą ŃİİĐŌĂ
ĂŪŃØĚŌ ĄĬŃŃĐĚĂĬĚĚ**

Çáíýðëý ñííðòáí ñáýçáíú ñí çíá-ëòáëúíúé çàðòáòáíë ýíáðáëë. Ęñòí-íëëáíë ýíáðáëë íðë ëñííëíáíëë ñííðòëáíúò óíðáëíáíëë ñëóæò íàòááíëë-áñéëá íðíòáññú òò,ò áëáíá: ááà èç íëò íðíëñóíäýò áíáýðíáíúí íóòáí ááç ó-áñòëý ëëñëíðíáá, à òðáòëë ýáëýáðñý áýðíáíúí íðíòáññíí, ääóùëí ñ ííáëíúáíëáí ëëñëíðíáá èç àòííñòáòú (3,16,18,20,21,23,26,28,35,38,40,58). Íðíëñóíäýùëë ááç ó-áñòëý ëëñëíðíáá äëáëòáòíúé áíáýðíáíúé íðíòáññ ñííðýæáí ñ ðáñíááí ñíááðæàùëçñý á íúòáò óíñòáááíá -ĂŌŌ è ĘĐŌ -ñ ííñëááòpùëí ëò áíññòáííáëáíëáí á óíáá ðááëòëë íëñëëòáëúííáí è äëëéíëòë-áñéíáí óíñòíðëëòíááíëý. Ą ðíëë áðóáíáí áíáýðíáííáí íðíòáññá á ðááíòáòpùëò íúòáò ááëñòáòóò óáðíáíòáòëáíúé ðáñíáá óáëáíáíá, íðëáíáýùëë è íáðáçíááíëòp ííëí-ííé ëëñëíðú (áëëéíëèç). Ōðáòùëí ëñòí-íëëíí ýíáðáëë ñëóæò íëñëéáíëá íëùááíú ááùáñòá, áëááíúí íáðáçíí, óáëáíáíá è æëðíá, íðíëñóíäýùáá á óíáá áýðíáííáí íàòááíëë-áñéíáí íðíòáññá. Ęáæáúé èç áúòá óíííýíóòúò íàòááíëë-áñéëò íðíòáññíá, ó-áñòáòóòpùëò á íðáíáðáçíááíëë ýíáðáëë íðë íúòá-ííé ðááíòá, íáëáááò ñáíëíë íñíáúíë ëëíáòë-áñéëíë óáðáëòáðëñòëëáíë è íðëë-ááòñý íí íðëñóùëí áíó çíá-áíëýí ñëíðíñòë íàòááíëë-áñéëò ííòíëíá è ,íëíñòë ëñííëùçóáíúò ñóáñòðáòíúò óííáíá (2,21,35,36,40,41). Íáëáíëáá «áúñòðúíë» ëëíáòë-áñéëíë óáðáëòáðëñòëëáíë è ñáííë áúñíëíé íàòááíëë-áñéíé íúííñòùòp íáëáááò áëáëòáòíúé áíáýðíáíúé íðíòáññ.Íí íáðáíú áëëòp-ááòñý á ááëñòáëá è áííëíëòóáò á íáúáí ýíáðáòë-áñéíí ááëáíñá ðááíòú á íáðáúá 10-15ñ. íò á, íá-áëá. Íí íáðá ëñ-áðíáíëý ,íëíñòë áëáëòáòííáí áíáýðíáííáí ëñòí-íëëá, éíòíðáý çááëñëò íò áíóððëíúòá-íúò çáíáñíá ĂŌŌ è ĘĐŌ, á ááëñòáëá áñóíááò áíáýðíáíúé áëëéíëèç. Ááí íáëáíëùáý íúííñòú áíñòëááòñý íá 20-40ñ. íò íá-áëá óíðáëíáíëý, è ííá áúñòðí ñíëæáòñý íí óíáò ðááíòú èç-çá ëñ-áðíáíëý áíóððëíúòá-íúò ðáçáðáíá áëëéíááíá è íáëííëáíëý éííá-íúò íðíáóéóíá áíáýðíáííáí ðáñíááá á óëáíýò. Íáëáíëáá «íááëáííúá» ëëíá-òë-áñéëá óáðáëòáðëñòëëë íðëñóùë áýðíáííúò íàòááíëë-áñéííúò íðíòáññó. Ęç-çá

ЂУРО ЛАКОВИЋ

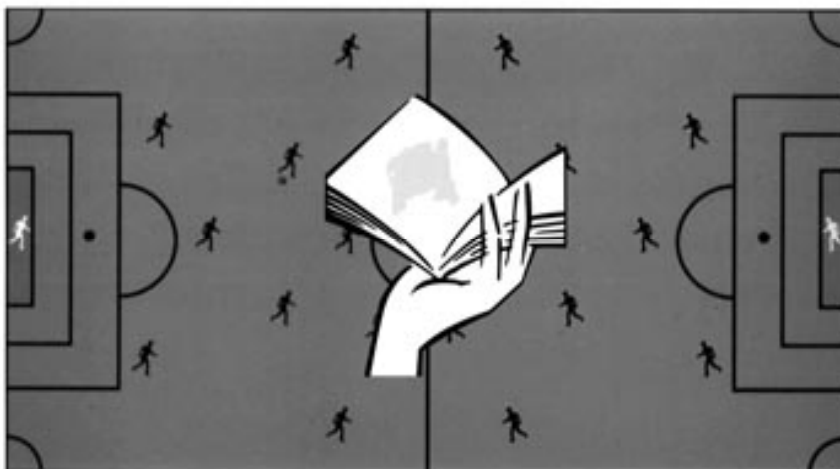


МОМАЧКЕ ВИТЕШКЕ ИГРЕ

Dr Duško Bjelica



UTICAJ SPORTSKOG TRENINGA NA ANTROPOMOTORIČKE SPOSOBNOSTI



UNIVERZITET CRNE GORE

Radojica Marušić

SPORTSKA GIMNASTIKA
kao izborna nastava u osnovnoj školi



Podgorica, 2001.

UNIVERZITET CRNE GORE

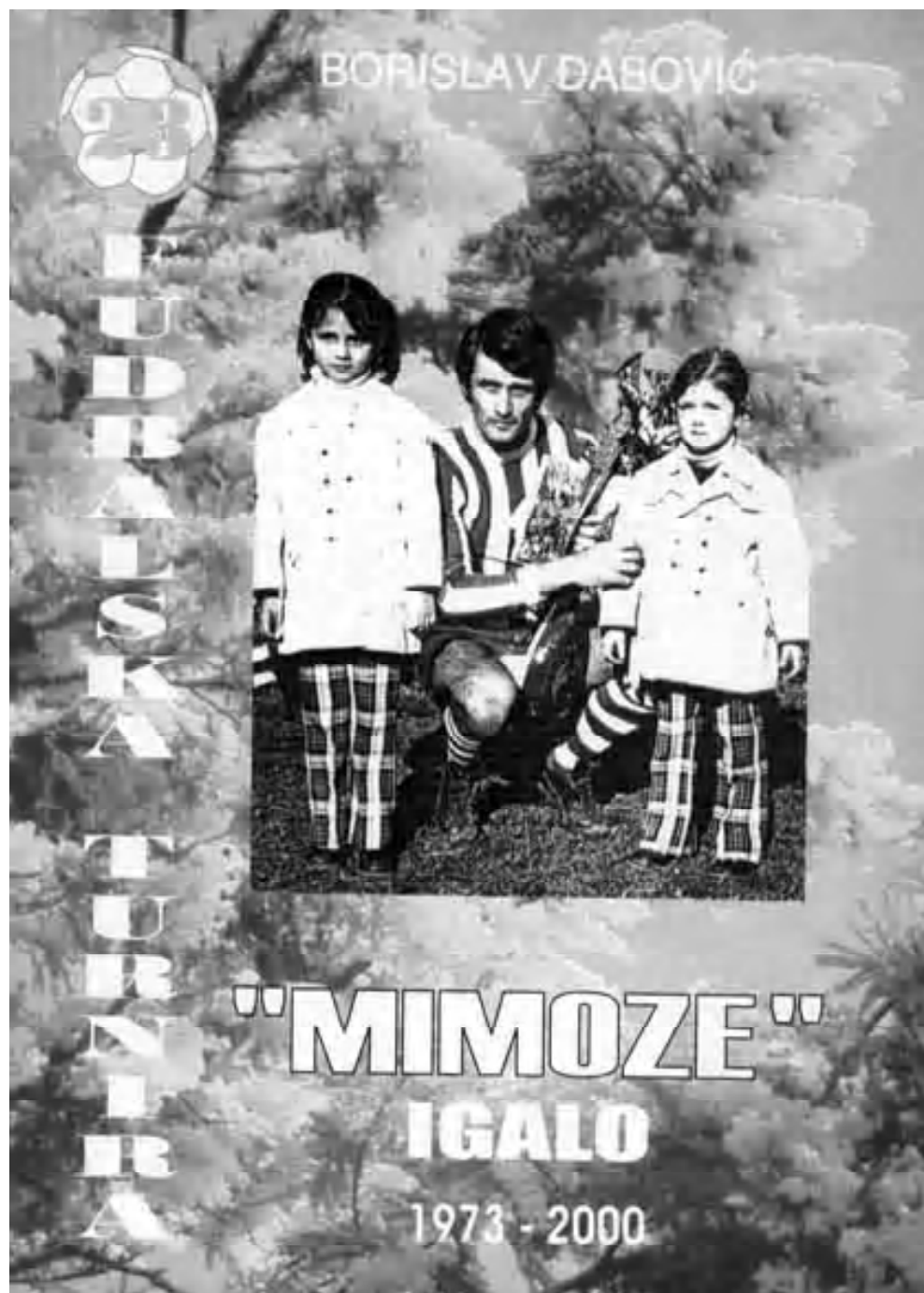
Dr Džambulat Idrizović
Kemal Idrizović

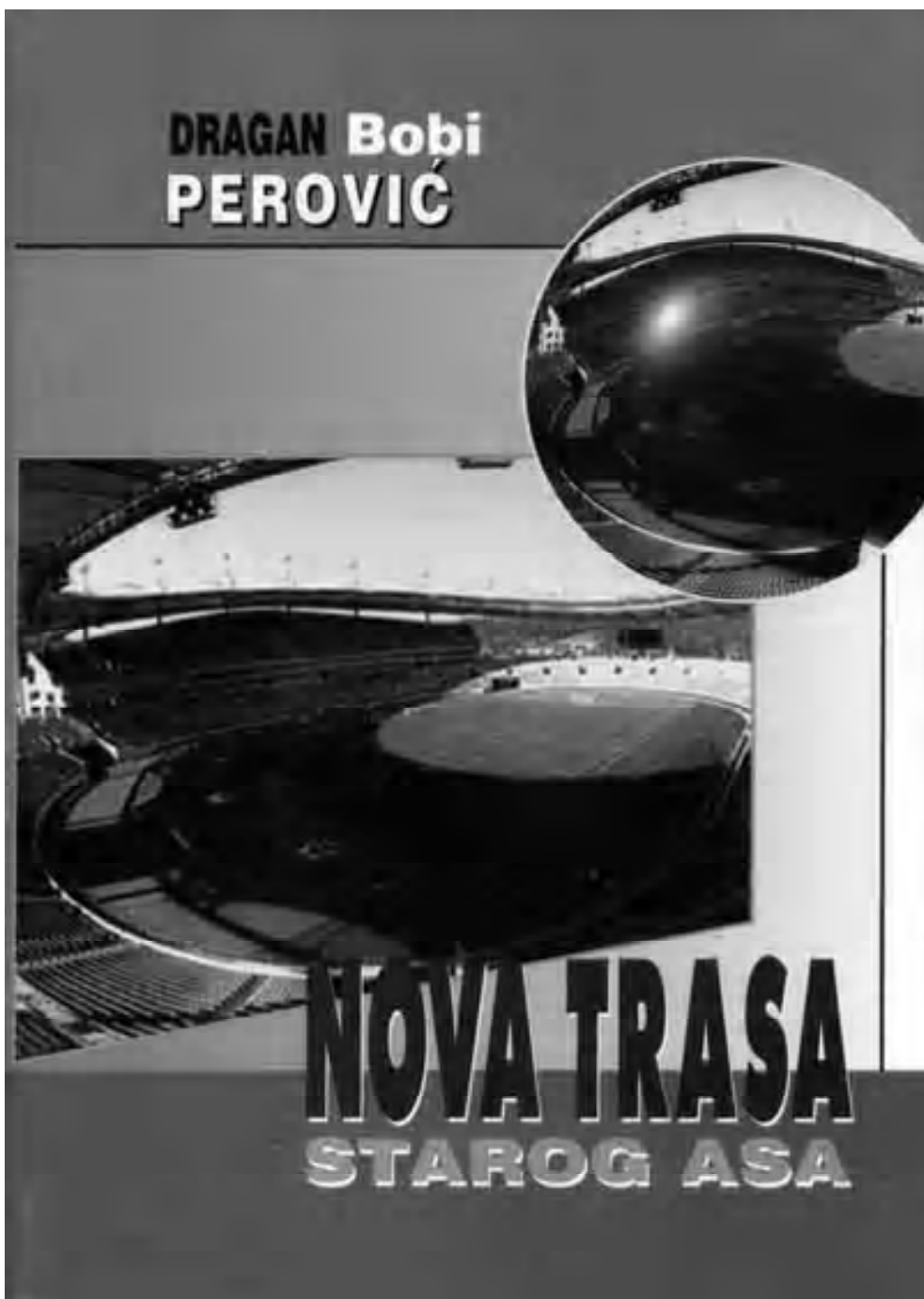
OSNOVI ANTROPOMOTORIKE
TEORIJA

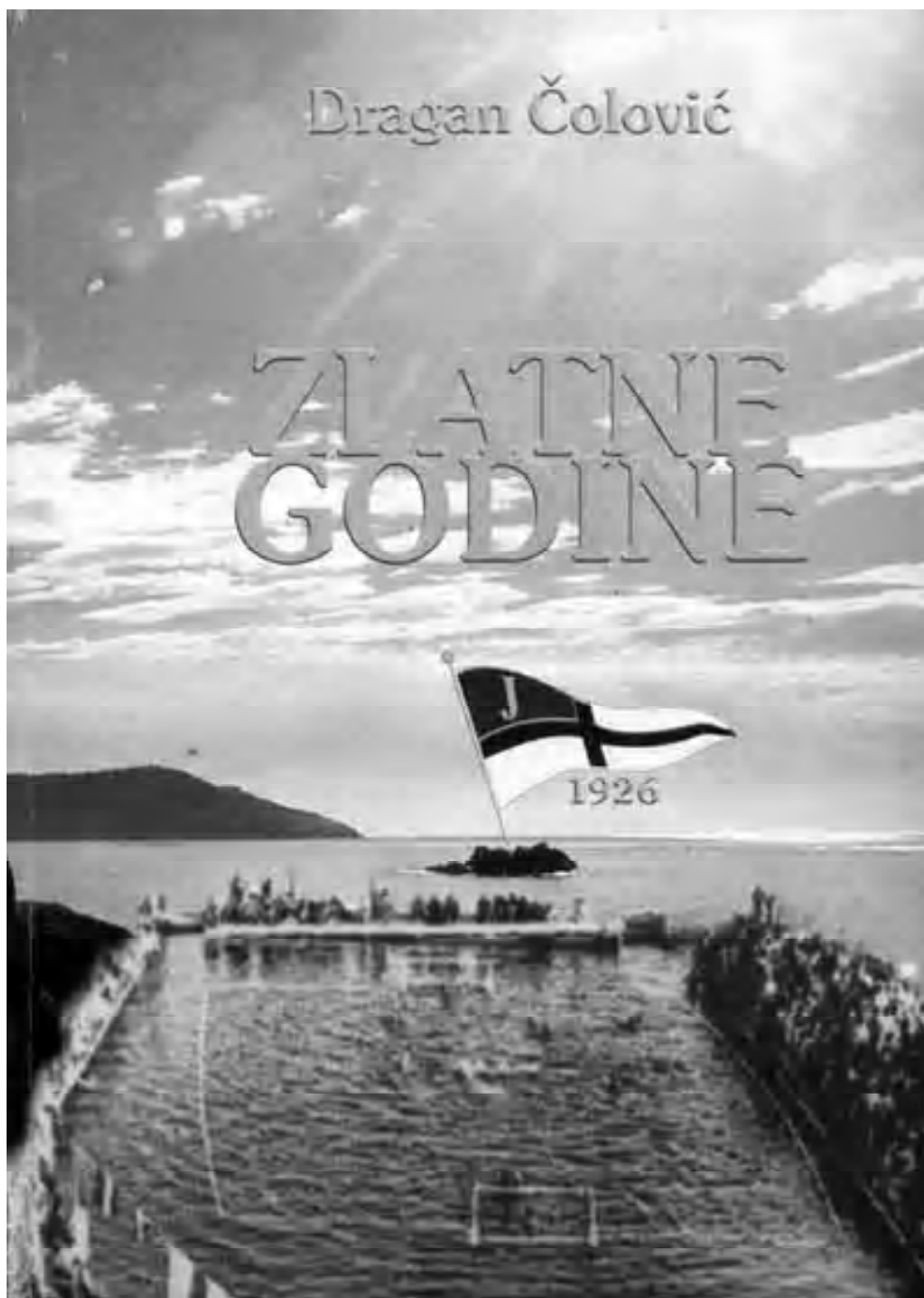


Podgorica, 2001.









**Borislav
Dabović**



POZNATI NEPOZNATI JADRAN

**ČETRDESET PET GODINA
PRVOLIGAŠKOG VATERPOLA
NA ŠKVERU**



DRAGAN KLARIĆ

POLA VIJEKA IZAZOVA



AMD «BUDVA» 1954 - 2004.

Др Новак Јовановић

СПОРТ У ЦРНОЈ ГОРИ ДО 1914. ГОДИНЕ



62. Bar-On O., Dotan R., Inbar O. A 30s. all-out ergometer test: Its reliability and validity for anaerobic capacity // *Izrael J. Med. Sciences*. 1977. V. 13. P. 326.
63. Inbar O., Bar-On O., Scinner J.S. The Wingate anaerobic test. *Champion*, II.: Human Kinetics, 1996. 110 p.
64. Pediatric anaerobic performance / Ed. Van Praagh E. *Champaign*, II.: Human Kinetics, 1998. 375 p.
65. Vandervalle H., Peres G., Monod H. Standart anaerobic exercise tests // *Sports Medicine*. 1987. V. 4. P. 268.
66. Hermansen L. *Ergometri*. Oslo: Universitetsforlaget, 1971. 168 p.
67. Saltin B. Metabolic fundamentals in sport // *Sport in the modern world – chances and problems* // *Papers, Results, Materials. Scientific Congress*. Munich, Aug. 21 to 25 1972 / Eds. Grupl O., Kurz D., Teipel J.M. Berlin: Springer Verlag, 1973. P. 465.
68. Costill D.L. *Inside Running; Basic of Sports Physiology*. Canmet, Indiana: Benchmark Press, 1986. 196 p.
69. Costill D., Hoffman W., Kehoe F. Maximum anaerobic power among college football players // *J. Sports Phys. Fitness*. 1968. № 8. P. 103.

(„Dan”, 12. septembar 2004. god.)

НИКОЛАЈ ИВАНОВИЋ ВОЛКОВ БОРАВИО У БИЈЕЛОЈ

СПОРТОМ ДО ЗДРАВЉА И ДУЖЕГ ЖИВОТА

Спорт је лични план живота и веома је привлачан за младе, као и за сваког човјека који се њиме жели бавити на аматерском и професионалном нивоу. Спорт обједињава разне нације што се недавно видјело на Олимпијади али у спорту има и много проблема – рекао је прекјуче у Бијелој академик Николај Иванович Волков, члан Московског државног универзитета за спорт и члан међународне академије за спорт при УН која се брине о здрављу спортиста. Волков је и међу првим стручњацима свијета био за биоенергетику спорта. Он је приликом посјете Регионалном центру за подводно размјењивање јуче додао још и следеће:

– Највећи проблем данашњице је допинг и на нама је да на разне начине покушамо да све учинимо да то зло свјетског спорта искоријелимо, или да га смањимо на што мању мјеру. То је дјелимични задатак и

спортских академија. Једна од таквих асоцијација је и спортска академија Црне Горе чији сам и ја члан и коју успјешно води др Душко Бјелица а помаже му и мој студент а сада професор Грујо Радуновић. Здравље једне нације зависи умногост од развоја спорта. Циљ је учинити да здравље буде што боље и да се продужи на тај начин живот – закључио је Волков.

Према јучерашњим најавима, из Спортске академије Црне Горе коју је изнио њен први човјек др Душко Бјелица задатак ове установе је да шири знање. Др Бјелица је најавио је ускоро одржавање конгреса педагога физичке културе са темом „Економски и друштвени односи у спорту и физичкој култури” а јуче је најављена и друга научна конференција Црногорске спортске академије са темом „Методологија и технологија развоја спорта”.

З.У

* Rad je preštampan u originalu kako bi jedan broj primjeraka časopisa „Sportmont” bio korišćen i na Univerzitetu u Moskvi, na zahtjev naših kolega.