

TURINYS

Pratarmė	4
Žmogaus fiziniai gebėjimai ir jų matavimas.....	5
Biomechaninės jėgos charakteristikos	10
<i>Statinė jėga</i>	11
<i>Dinaminė jėga</i>	12
<i>Amortizacinė jėga</i>	15
Biomechaninės greitumo charakteristikos	16
<i>Reakcijos laikas</i>	17
<i>Pavienio judesio greitumas</i>	18
<i>Greičio dinamika</i>	19
<i>Priklausomybė tarp jėgos ir greitumo gebėjimų</i>	20
Ištvėrmės biomechanika.....	21
<i>Ergometrijos pagrindai</i>	21
<i>Nuovargis</i>	24
<i>Ištvėrmė ir jos matavimo būdai</i>	25
<i>Sportinis meistriškumas ir energijos sąnaudos</i>	26
Apibendrinimas.....	29
Literatūra	31