

МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

ИСПИТНА ПИТАЊА ЗА ЗАВРШНИ ИСПИТ (2024/2025. година)

1. Селекција - јединство науке и праксе.
2. Психолошки фактори селекције.
3. Биолошки фактори селекције.
4. Организација и подела селекције.
5. Спонтана и организована селекција.
6. Сензибилне фазе.
7. Узрасне карактеристике.
8. Методи оптерећења - КОНТИНУИРАНИ МЕТОД
9. Методи оптерећења - ИНТЕРВАЛНИ МЕТОД
10. Такмичарски метод
11. Компоненте оптерећења
12. Основе тренинга снаге
13. Основе тренинга брзине
14. Основе тренинга издржљивости
15. Основе тренинга гipкости
16. Мезоциклус тренинга
17. Основни мезоциклуси
18. Допунски мезоциклуси - УВОДНИ И КОНТРОЛНО - ПРИПРЕМНИ
19. Допунски мезоциклуси - ПРЕДТАКМИЧАРСКИ
20. Допунски мезоциклуси - ОБНОВНО - ОДРЖАВАЈУЋИ и ОБНОВНО - ПРИПРЕМНИ
21. Макроциклус тренинга
22. Структура макроциклуса
23. Припремни период
24. Такмичарски период
25. Прелазни период
26. Олимпијски циклус
27. Стадијуми спортске каријере
28. Замор - теорије и подела (врсте) замора
29. Средства опоравка
30. Спортска форма - дефиниције и периодизација
31. Спортска форма врхунских спортиста и критеријум њене процене
32. Фазе спортске форме
33. Спортска форма у екипним спортским гранама
34. Систем припреме младих спортиста
35. Тренер као стручњак
36. Тренер као симболичка фигура