

ПРЕДМЕТ ЗАМОР И ОПОРАВАК У СПОРТУ 1

2023-2024

СПИСАК ПИТАЊА ЗА ТЕОРИЈСКИ КОЛОКВИЈУМ

1. Дефиниција замора
2. Мишићни замор
3. Стања слична замору
4. Промене у организму током физичке активности различитог интензитета
5. Промене кардиоваскуларног система током физичке активности
6. Промене респираторног система током физичке активности
7. Који се симптоми јављају у стању преморености ?
8. Која је разлика између прекорачења и претренираности ?
9. Који су психолошки симптоми претренираности?
10. Које су дилеме у вези са могућношћу примене психолошких тестова у детекцији претренираности ?
11. Који су специфични фактори јављања претренираност код младих спортиста?
12. Физиолошке основе опоравка
13. Спавање као метода опоравка спортиста
14. Планирање уноса течности код спортиста
15. Планирање промена нивоа гликогена код спортиста
16. Планирање промена телесних масти код спортиста
17. Улога витамина, минерала и микроелемената код спортиста
18. Дефиниција и значај опоравка спортисте.
19. Фазе опоравка спортисте.
20. Утицај замора на ниво способности спортиста.
21. Навести тренажна средства опоравка.
22. У чему се огледа оптималан план и програм тренинга ?
23. Објаснити релације напора и опоравка.
24. Које су опште карактеристике опоравка према Kallus-у and Kellmann-у ?
25. Шта обухвата двостепени модел опоравка од вежбања ?
26. Шта је позитивна претренираност ?
27. Дефиниција принципа суперкомпензације.
28. Синдром претренираности – дефиниција.
29. Који су симптоми синдрома претренираности ?
30. Функционално прекорачење.
31. Нефункционално преоптерећење.
32. Шта су перформансе спортисте и шта утиче на исте?
33. Објаснити термин смањење обима тренинга (енгл. „Deload“).
34. Дефиниција растезања као методе опоравка спортисте.
35. Навести облике растезања.
36. Објаснити активну и пасивну гипкост тела.
37. Који фактори утичу на гипкост ?

38. Методе развоја гipкoсти.
39. Oсновне смернице у методици развоја гipкoсти.
40. Aктивна (динамичка) метода развоја гipкoсти и које вежбе се користе.
41. Статичка метода у развоју гipкoсти – опште карактеристике и начин примене у тренингу.
42. Улога растезања код спортиста.
43. Значај растезања у опоравку спортиста.
44. Aеробни тренинг – дефиниција и опис.
45. Навести позитивне ефекте аеробног тренинга.
46. Процена опоравка – значај и методе мерења степена замора.
47. Како спортиста може унапредити своју емоционалну интелигенцију ?
48. Шта је то ментални (интелектуални) тренинг ?
49. Који су главни извори стреса у спорту ?
50. Које су главне психолошке препоруке током рехабилитације ?
51. У каквој је вези перфекционизам као психолошка карактеристика са претренираношћу ?
52. Физикална терапија као метода опоравка спортиста
53. Електротерапија као метода опоравка спортиста
54. Хидротерапија као метода опоравка спортиста
55. Суплементација у циљу опоравка
56. Употреба лекова у циљу опоравка
57. Ношење омпресивне одеће у циљу опоравка
58. Масажа као метода опоравка спортиста