

ПРЕДМЕТ ЗАМОР И ОПОРАВАК У СПОРТУ 1

ПИТАЊА ЗА ИСПИТ 2023-2024.

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. Планирање промена нивоа гликогена код спортиста.
8. Планирање промена телесних масти код спортиста.
9. Улога витамина, минерала и микроелемената код спортиста.
10. Које су опште карактеристике опоравка према Kallus-у and Kellmann-у ?
11. Шта обухвата двостепени модел опоравка од вежбања ?
12. Објаснити активну и пасивну гипкост тела.
13. Који фактори утичу на гипкост ?
14. Методе развоја гипкости.
15. Основне смернице у методици развоја гипкости.
16. Активна (динамичка) метода развоја гипкости и које вежбе се користе.
17. Статичка метода у развоју гипкости – опште карактеристике и начин примене у тренингу.
18. Који су психолошки симптоми претренираности ?
19. Које су дилеме у вези са могућношћу примене психолошких тестова у детекцији претренираности ?
20. Који су специфични фактори јављања претренираности код младих спортиста?
21. Како спортиста може унапредити своју емоционалну интелигенцију ?
22. У каквој је вези перфекционизам као психолошка карактеристика са претренираношћу ?
23. Физиолошке основе опоравка.
24. Физикална терапија као метода опоравка спортиста.
25. Електротерапија као метода опоравка спортиста.
26. Хидротерапија као метода опоравка спортиста.
27. Употреба лекова у циљу опоравка.
28. Ношење компресивне одеће у циљу опоравка.
29. Масажа као метода опоравка спортиста.