

Испитна питања из предмета

ОСНОВЕ ТЕОРИЈЕ И МЕТОДИКЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

1. МЕТОДЕ, СРЕДСТВА И ОПТЕРЕЂЕЊА У СПОРТСКОМ ТРЕНИНГУ

1. Континуирани метод тренинга
2. Интервални метод тренинга
3. Такмичарски метод тренинга
4. Опште-припремна средства тренинга
5. Специфично-припремна средства тренинга
6. Такмичарска средства тренинга
7. Карактеристике оптеређења у тренингу
8. Компоненте оптеређења у тренингу
9. Замор у тренингу и такмичењу
10. Опоравак у спорту

2. СЕЛЕКЦИЈА У СПОРТУ

11. Начини селекције
12. Врсте селекција
13. Хронолошки и биолошки узраст
14. Класификација у селекцији

3. ПРИНЦИПИ УЧЕЊА У СПОРТСКОМ ТРЕНИНГУ

15. Принцип свесне активности
16. Принцип систематичности (поступности)
17. Принцип одмерености
18. Принцип очигледности

4. ЗАКОНИТОСТИ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

19. Усмереност, специјализација, индивидуализација
20. Однос опште и специфичне припреме
21. Континуираност тренажног процеса
22. Постепено повећање оптеређења и валовитост динамике оптеређења
23. Цикличност процеса тренинга

6. МЕТОДИКА ТРЕНИРАЊА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

24. Методика развоја снаге
25. Методика развоја брзине
26. Методика развоја издржљивости
27. Методика развоја координације
28. Методика развоја гipкости
29. Методика тренирања младих
30. Методика загревања спортиста

7. ПЕРИОДИЗАЦИЈА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

31. Спортска форма
32. Планирање у спорту
33. Структура спортског тренинга
34. Планирање појединачног тренинга (по фазама)
35. Планирање микроциклуса тренинга (и типови микроциклуса)
36. Планирање мезоциклуса тренинга (и типови мезоциклуса)
37. Планирање макроциклуса тренинга
38. Припремни период
39. Такмичарски период
40. Прелазни период