

Испитна питања из предмета

МЕТОДИКА ТРЕНИРАЊА СПОРТСКЕ ГРАНЕ - ЏУДО

1. Методе тренинга
2. Континуирани метод тренинга
3. Интервални метод тренинга
4. Такмичарски метод тренинга
5. Методе развоја јачине и снаге у џудоу
6. Методе развоја брзине у џудоу
7. Методе развоја гipкости у џудоу
8. Методе развоја издржљивости у џудоу
9. Методе развоја окретности у џудоу
10. Контрола тренираности и успешности тренинга
11. Фазе и фактори утицаја на развој спортске форме код џудиста
12. Таперинг у џудоу
13. Периодизација у џудоу
14. Опоравак у џудоу
15. План тренинга