

МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

ИСПИТНА ПИТАЊА ЗА ЗАВРШНИ ИСПИТ (2023/2024. година)

1. Основе тренинга снаге
2. Основе тренинга брзине
3. Основе тренинга издржљивости
4. Основе тренинга гипкости
5. Мезоциклус тренинга
6. Основни мезоциклуси
7. Допунски мезоциклуси - УВОДНИ И КОНТРОЛНО - ПРИПРЕМНИ
8. Допунски мезоциклуси - ПРЕДТАКМИЧАРСКИ
9. Допунски мезоциклуси - ОБНОВНО - ОДРЖАВАЈУЋИ и ОБНОВНО - ПРИПРЕМНИ
10. Макроциклус тренинга
11. Структура макроциклуса
12. Припремни период
13. Такмичарски период
14. Прелазни период
15. Олимпијски циклус
16. Стадијуми спортске каријере
17. Замор - теорије и подела (врсте) замора
18. Средства опоравка
19. Спортска форма - дефиниције и периодизација
20. Спортска форма врхунских спортиста и критеријум њене процене
21. Фазе спортске форме
22. Спортска форма у екипним спортским гранама
23. Систем припреме младих спортиста
24. Тренер као стручњак
25. Тренер као симболичка фигура