

ПИТАЊА ЗА ТЕОРИЈСКИ ДЕО ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА ИЗ СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ – ЖЕНЕ

1. Спортски тренинг као функционални систем.
2. Циљ спортског тренинга у гимнастици.
3. Дефиниција спортског тренинга.
4. Дефиниција стручног (научног) тима.
5. Стручни тим као социјална група.
6. Комуникација унутар стручног тима.
7. Модели комуницирања унутар групе.
8. Модели комуницирања унутар стручне групе (тима).
9. Средства у тренажном процесу.
10. Методе тренинга у спортској гимнастици.
11. Принципи тренинга.
12. Принципи гимнастичког тренинга.
13. Гимнастички тренинг као педагошки процес.
14. Гимнастички тренинг као индивидуални педагошки рад.
15. Дефиниција спортске форме.
16. Фактори од којих зависи управљање спортском формом.
17. Услови од којих зависи ефикасно спровођење спортског тренинга.
18. Контрола тренинга гимнастичара.
19. Праћење контроле спортског учинка.
20. Обим и интензитет оптерећења на тренингу.
21. Подела гимнастичких вежби на основу начина извођења.
22. Основне законитости механике код вежби изведених одскоком.
23. Импулс силе-одразни импулс-екцентрични одразни импулс (ЕОИ)
24. Групе скокова на Прескоку са ЕОИ-ом.
25. Основне законитости механике код вежби изведених замахом (ПАЗ).
26. Основне законитости механике код вежби изведених кружењем.
27. Основне законитости механике код вежби изведених као саскок.
28. Коси хитац и његова примена у гимнастици.
29. Гироскопски момент силе.
30. Основне законитости механике код вежби изведених наупора и узмака.
31. Основне законитости механике код вежби изведених снагом и равнотежом.
32. Принцип осцилаторог- клатнастог кретања.
33. Врсте равнотеже у гимнастици.
34. Врсте судара у гимнастици.
35. Захтеви којих се треба придржавати приликом анализе технике гимнастичких вежби.