

МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

ИСПИТНЕ ОБЛАСТИ И ПИТАЊА ЗА ТЕОРИЈСКИ КОЛОКВИЈУМ (смањени број области и питања) 2021/2022. ГОДИНА

1. Појава, дефиниција и основне карактеристике спорта.
2. Систем спортске припреме.
3. Форме спорта.
4. Функције спорта.
5. Селекција - јединство науке и праксе.
6. Психолошки фактори селекције.
7. Биолошки фактори селекције.
8. Организација и подела селекције.
9. Спонтана и организована селекција.
10. Сензибилне фазе.
11. Узрасне карактеристике.
12. Врсте припреме спортиста.
13. Физичка припрема.
14. Врсте метода тренинга - Методи обуке
15. Синтетички метод обуке
16. Аналитички метод обуке
17. Комплексни метод обуке
18. Методи оптерећења - КОНТИНУИРАНИ МЕТОД
19. Методи оптерећења - ИНТЕРВАЛНИ МЕТОД
20. Такмичарски метод
21. Методи информације - Жива реч
22. Методи информације - Демонстрација и Посматрање
23. Средства тренинга - такмичарска средства
24. Специфично - припремна средства
25. Опште - припремна средства
26. Карактеристике оптерећења
27. Компоненте оптерећења
28. Планирање
29. Програмирање
30. Структура спортског тренинга
31. Појединачни тренинг и критеријуми његове поделе
32. Уводно - припремни део тренинга
33. Главни део тренинга
34. Завршни део тренинга
35. Микроциклус тренинга
36. Основни микроциклус
37. Допунски микроциклус
38. Теоријска припрема спортиста.
39. Интегрална припрема спортиста