

МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

СМАЊЕНИ БРОЈ ИСПИТНИХ ПИТАЊА ЗА ЗАВРШНИ ИСПИТ (2021/2022. година)

1. Законитости спортског тренинга
2. Психолошка припрема спортиста
3. Теоријска припрема спортиста
4. Интегрална припрема спортиста
5. Основе тренинга снаге
6. Основе тренинга брзине
7. Мезоциклус тренинга
8. Основни мезоциклуси
9. Допунски мезоциклуси - УВОДНИ И КОНТРОЛНО - ПРИПРЕМНИ
10. Допунски мезоциклуси - ПРЕДТАКМИЧАРСКИ
11. Допунски мезоциклуси - ОБНОВНО - ОДРЖАВАЈУЋИ и ОБНОВНО - ПРИПРЕМНИ
12. Макроциклус тренинга
13. Структура макроциклуса
14. Припремни период
15. Такмичарски период
16. Прелазни период
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. Тренер као стручњак
23. Тренер као симболичка фигура