

# МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

## ИСПИТНЕ ОБЛАСТИ ЗА ТЕОРИЈСКИ КОЛОКВИЈУМ 2022/2023. ГОДИНА

1. Појава, дефиниција и основне карактеристике спорта.
2. Систем спортске припреме.
3. Фенотипни фактори.
4. Форме спорта.
5. Функције спорта.
6. Класификација спортских грана.
7. Селекција - јединство науке и праксе.
8. Психолошки фактори селекције.
9. Биолошки фактори селекције.
10. Организација и подела селекције.
11. Спонтана и организована селекција.
12. Сензибилне фазе.
13. Узрасне карактеристике.
14. Општи принципи тренинга.
15. Законитости спортског тренинга.
16. Врсте припреме спортиста.
17. Физичка припрема.
18. Техничка припрема спортиста.
19. Техника у целини и подсистеми технике.
20. Обим и разноврсност технике.
21. Резултативност технике.
22. Основни задаци у техничкој припреми и исправљање грешака.
23. Тактичка припрема.
24. Тактика и стратегија.
25. Тактичка припремљеност.
26. Шта је неопходно применити за одговарајућу тактичку припремљеност?
27. Тактичка замисао.
28. Подела тактике у различитим спортовима.
29. Тактичко вежбање у олакшаним, отежаним и реалним условима.
30. Психолошка припрема спортиста.
31. Теоријска припрема спортиста.
32. Интегрална припрема спортиста
33. Врсте метода тренинга - Методи обуке
34. Синтетички метод обуке
35. Аналитички метод обуке
36. Комплексни метод обуке

37. Методи оптерећења - КОНТИНУИРАНИ МЕТОД
38. Методи оптерећења - ИНТЕРВАЛНИ МЕТОД
39. Такмичарски метод
40. Методи информације - Жива реч
41. Методи информације - Демонстрација и Посматрање
42. Средства тренинга - ТАКМИЧАРСКА СРЕДСТВА
43. Специфично - припремна средства
44. Опште - припремна средства
45. Карактеристике оптерећења
46. Компоненте оптерећења
47. Планирање
48. Програмирање
49. Структура спортског тренинга
50. Појединачни тренинг и критеријуми његове поделе
51. Уводно - припремни део тренинга
52. Главни део тренинга
53. Завршни део тренинга
54. Микроциклус тренинга
55. Основни микроциклус
56. Допунски микроциклус