

Теме за испит на предмету: **Програмирање и контроле тренираности у изабраном спорту** –
Специјалистичке студије

1. Планирање и програмирање у спорту
2. Линеарна периодизација
3. Нелинеарна периодизација
4. Шема управљања трнажним ефектима
5. Мезоцилуси
6. Микроциклуси
7. Периодизација развоја моторичких и функционалних способности
8. Модел периодизације тренинга са оптерећењем
9. Интегрални приступ у моделирању Ко, Те и Та припреме
10. Програм развоја координације и индивидуалне технике покрета у школи спорта (изабрани спорт)
11. Програм развоја индивидуалне технике покрета код селкције до 12 година (изабрани спорт)
12. Програм развоја индивидуалне технике покрета код селкције до 14 година (изабрани спорт)
13. Програм развоја индивидуалне технике покрета код селкције до 16 година (изабрани спорт)
14. Периодизација тренинга снаге до 12, 14 и 16. година (изабрани спорт)
15. Периодизација брзинско-експлозивних способности до 12, 14 и 16. година (изабрани спорт)
16. Периодизација тренинга издржљивости до 12, 14 и 16. година (изабрани спорт)
17. Пропорција различитих типова припреме у зависности од узраста

др Томислав Окичић