

# KONTOLA TRENIRANOSTI - ISPITNA PITANJA (MAS)

## Teorijska osnova kondicione (fizičke) pripreme

1. Šta je kondiciona priprema u sportu?
2. Kako se razvija sportska forma?
3. Koje su faze razvoja fizičke pripremljenosti?
4. Koji faktori utiču na kondicionu pripremu?
5. Kako se fizička priprema povezuje sa sportskim performansama?
6. Koja je uloga treninga u razvoju forme?
7. Kako se prati razvoj sportske forme?

## 2. Planiranje kondicione pripreme

1. Šta je planiranje kondicione pripreme?
2. Koji su osnovni principi planiranja?
3. Koje vrste planova postoje u sportu?
4. Kako se određuju ciljevi kondicionog treninga?
5. Koji faktori utiču na planiranje?
6. Kako se plan prilagođava sportisti?
7. Kako se vrši evaluacija plana?

## 3. Programiranje kondicione pripreme

1. Šta je programiranje kondicionog treninga?
2. Koja je razlika između planiranja i programiranja?
3. Kako se strukturira trening program?
4. Koji su elementi trenažnog programa?
5. Kako se određuje opterećenje u programu?
6. Kako se prati realizacija programa?
7. Kako se menja program tokom sezone?

## 4. Povezanost kondicione i tehničke pripreme

1. Kako su povezane kondiciona i tehnička priprema?
2. Kako fizička priprema utiče na tehniku?
3. Kako se tehnika razvija pod opterećenjem?
4. Kako se kombinuju kondicioni i tehnički treninzi?
5. Koji su primeri integrisanog treninga?
6. Kako se poboljšava preciznost uz umor?
7. Kako se ocenjuje tehnički učinak u kondicionom radu?

## **5. Povezanost kondicione i taktičke pripreme**

1. Kako kondicija utiče na taktiku?
2. Kako se razvija taktička izdržljivost?
3. Kako fizička priprema utiče na odluke u igri?
4. Kako se kombinuje taktika i kondicija u treningu?
5. Koja je uloga intenziteta u taktičkom treningu?
6. Kako se trenira igra pod umorom?
7. Kako se meri taktička efikasnost?

## **6. Dijagnostika u planiranju kondicione pripreme**

1. Šta je dijagnostika u sportu?
2. Koji testovi se koriste za kondiciju?
3. Kako se meri fizička spremnost?
4. Kako se koriste rezultati testiranja?
5. Koja je uloga antropometrije?
6. Kako se prati napredak sportiste?
7. Kako dijagnostika utiče na plan treninga?

## **7. Primena rezultata u planiranju**

1. Kako se koriste rezultati testiranja?
2. Kako se prilagođava trening na osnovu dijagnostike?
3. Kako se određuju opterećenja?
4. Kako se pravi individualni plan?
5. Kako se koristi analiza performansi?
6. Kako se prati efekat treninga?
7. Kako se vrši korekcija programa?

## **8. Kondiciona priprema mladih uzrasta**

1. Kako se planira trening za mlađe uzraste?
2. Koje su karakteristike dečijeg treninga?
3. Koji su osnovni ciljevi kondicione pripreme mladih?
4. Kako se izbegava preopterećenje kod dece?
5. Kako se razvija motorika kod mladih sportista?
6. Koja je uloga igre u treningu dece?
7. Kako se prati razvoj mladih sportista?

## **9. Pretreniranost**

1. Šta je pretreniranost?
2. Koji su simptomi pretreniranosti?
3. Šta uzrokuje pretreniranost?
4. Kako se sprečava pretreniranost?
5. Kako se leči pretreniranost?
6. Kako se razlikuje umor od pretreniranosti?
7. Koja je uloga oporavka u prevenciji?

## **10. Oporavak**

1. Šta je oporavak u sportu?
2. Koje vrste oporavka postoje?
3. Kako ishrana utiče na oporavak?
4. Kako san utiče na oporavak?
5. Koje metode oporavka se koriste?
6. Kako se planira oporavak u treningu?
7. Kako se prati kvalitet oporavka?

## **11. Metode kontrole utreniranosti**

1. Kako se meri utreniranost sportiste?
2. Koji testovi se koriste za kontrolu forme?
3. Kako se prati opterećenje?
4. Kako se koristi puls u kontroli treninga?
5. Koja je uloga subjektivnih procena?
6. Kako se analizira napredak?
7. Kako se prilagođava trening na osnovu kontrole?

## **12. Vrednovanje efekata kondicione pripreme**

1. Kako se vrednuju efekti treninga?
2. Koji kriterijumi se koriste za procenu?
3. Kako se meri napredak sportiste?
4. Kako se koriste rezultati testiranja?
5. Kako se analizira uspešnost programa?
6. Kako se radi evaluacija trenažnog procesa?
7. Kako se poboljšava kondicioni trening na osnovu analize?

## **PRAKTIČNA NASTAVA**

---

### **13. Antropološki, metodološki i metodski aspekti programiranja**

1. Šta su antropološki aspekti treninga?
2. Koji su metodološki principi programiranja?
3. Koja je razlika između metodike i metodologije?
4. Kako se određuju ciljevi programa?
5. Kako se prilagođava program sportisti?
6. Kako se kombinuju različiti pristupi treningu?
7. Kako se evaluira program?

#### **14. Metode programiranja (serijsko, paralelno, mrežno)**

1. Šta je serijsko programiranje treninga?
2. Šta je paralelno programiranje?
3. Šta je mrežno programiranje?
4. Koje su prednosti serijskog modela?
5. Koje su prednosti paralelnog modela?
6. Kada se koristi mrežno programiranje?
7. Kako se biraju metode programiranja?

#### **15. Programiranje i kontrola utreniranosti**

1. Kako se programira trenažni proces?
2. Kako se kontroliše utreniranost?
3. Koji alati se koriste za kontrolu?
4. Kako se analizira opterećenje?
5. Kako se prilagođava trening?
6. Kako se vodi evidencija treninga?
7. Kako se ocenjuje efekat programa?

#### **16. Plan i program (sportska karijera, ciklusi)**

1. Kako se planira sportska karijera?
2. Šta je olimpijski ciklus?
3. Kako se pravi godišnji plan?
4. Šta je kvartalni plan?
5. Kako funkcioniše više ciklusa periodizacije?
6. Kako se povezuju ciklusi treninga?
7. Kako se prati dugoročni razvoj sportiste?

#### **17. Dijagnostika i IT u planiranju**

1. Koji dijagnostički postupci se koriste u sportu?
2. Kako se analizira stanje sportiste?
3. Kako se koriste testovi u planiranju?

4. Koja je uloga tehnologije u sportu?
5. Kako se koristi softver u planiranju treninga?
6. Kako se koristi analiza podataka?
7. Kako IT poboljšava trening proces?