

ДРЖАВНИ УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ ПАЗАРУ

ДЕПАРТАМАН ЗА БИОМЕДИЦИНСКЕ НАУКЕ

Студијски програм: Спорт и физичко васпитање

ПРЕДМЕТ: ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА ОПОРАВКА СПОРТИСТА

ИСПИТНА ПИТАЊА

1. Појам и дефиниције замора
2. Карактеристике замора у спортовима издржљивости
3. Карактеристике замора у спортовима брзине и експлозивности
4. Холистички приступ проблемима тренинга, замора и опоравка у спорту
5. Кинезиолошки – спортски индикатори замора
6. Карактеристике замора у борилачким спортовима
7. Унутрашњи физиолошки индикатори замора
8. Значај опоравка у функцији превенције повреда
9. Карактеристике замора у спортским играма
10. Психолошки индикатори замора
11. Карактеристике и значај суперкомпензације у опоравку спортиста
12. Психофизиолошке основе и значај активног одмора у спорту
13. Испољавање замора у току тренинга и такмичења
14. Хидрација – дехидрација и замор спортиста
15. Методика планирања примене основних средстава и метода опоравка у микроциклусу припрема
16. Теорија адаптације на физичка оптерећења
17. Слободни радикали – замор и опоравак
18. Врсте замора и њихове карактеристике
19. Основна средства и методе опоравка
20. Основне теорије замора
21. Стрес – спортски тренинг – замор – опоравак
22. Имуносупресија (пад имунитета) – замор и опоравак спортиста
23. Значај витамина у процесу опоравка спортиста
24. Значај минерала у процесу опоравка спортиста
25. Тренажна средства опоравка
26. Утицај климатских фактора на динамику опоравка у спорту
27. Антиоксиданси и њихов значај у процесу опоравка
28. Физиопрофилактичке процедуре у функцији опоравка
29. Педагошка средства опоравка
30. Замор при статичким оптерећењима
31. Масажа и динамика опоравка спортиста
32. Основни биоритам
33. Гојазност
34. Замор при оптерећењима максималног интензитета
35. Допинг угрожава здрав и ефикасан систем опоравка спортиста
36. Активан одмор у функцији опоравка спортиста
37. Замор при оптерећењима високог интензитета
38. Биомедицинска средства опоравка
39. Основни принципи здраве исхране – унос хране са високим садржајем воде
40. Замор при оптерећењима умереног интензитета
41. Основни принципи здраве исхране – принцип правилног комбиновања хране
42. Значај сна и психорегулативног тренинга на опоравак спортиста

Литература

1. Blagajac, M.(2014) Zamor, Odmor, Oporavak Sportista, Beograd
2. Blagajac, M.(2007) Nove tehnologije u funkciji upravljanja sistemom treninga i опоравка fudbalera, Међународно научни skup Nove tehnologije u sportu; Sarajevo
3. Blagajac, M.(1994) Aktivan odmor u procesu rada, Beograd,
4. Volkov V.M.(1978) Oporavak u sportu, NIPRO "Partizan", Beograd,

Предметни наставник: Проф. др Бенин Мурић