



DRŽAVNI UNIVERZITET U NOVOM PAZARU

DEPARTMAN ZA BIOMEDICINSKE NAUKE

Studijski program: Sport i fizičko vaspitanje

PREDMET: TEORIJA I METODIKA SPORTSKOG TRENINGA

ISPITNA PITANJA

1. Pojam treninga
2. Glavna obeležja sportskog treninga
3. Usmerenost sportskog treninga
4. Principi sportskog treninga
5. Faktori koji utiču na rezultat i trenažni proces
6. Sredstva treninga
7. Metode treninga: usmerenost na sportistu i metode obuke
8. Metod opterećenja: zakonitosti odnosa opterećenja i prilagođavanja
9. Obim, intenzitet i učestalost treninga
10. Kontinuirani i intervalni metod
11. Metode vaspitanja sile
12. Osnovne karakteristike brzine i metode usavršavanja motorne reakcije
13. Metode usavršavanja brzine pokreta: usavršavanje brzine u celini za određeno kretanje i problem stabilizacije brzine kretanja
14. Usavršavanje faktora od kojih zavisi brzina pokreta
15. Metode treninga izdržljivosti: opšte karakteristike, aerobne i anaerobne mogućnosti, kriterijumi i komponente opterećenja
16. Razvoj aerobnih i anaerobnih mogućnosti
17. Takmičenje kao metod treninga
18. Oblici treninga
19. Faze razvitka sportske forme
20. Faze razvitka sportske forme i periodi sportskog treninga
21. Karakteristike pripremnog perioda
22. Karakteristike takmičarskog perioda
23. Karakteristike prelaznog perioda
24. Cikličnost procesa treninga: mikrociklusi
25. Cikličnost procesa treninga: mezociklusi