

## СКИЈАЊЕ

### ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ПРЕДМЕТА **ОСНОВЕ ТЕОРИЈЕ И МЕТОДИКЕ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА**

1. Шта је селекција у спорту?
  - a) Одабирање, усмеравање и усавршавање потенцијалног спортисте у одређеној спортској грани или дисциплини.
  - b) Процес избора најквалитетнијих појединаца.
  - c) Једнократни чин избора најбољег појединца.
2. У психолошке факторе селекције спадају?
  - a) Морфолошке карактеристике, биолошка зрелост и морална страна селекције.
  - b) Биолошки, прогностички и физиолошки фактори.
  - c) Способности, предиспозиције и емоционално стање узбуђености.
3. У биолошке факторе селекције спадају?
  - a) Способности и таленат.
  - b) Предиспозиције и темперамент.
  - c) Морфолошке карактеристике и прогностички фактори.
4. Сензитивне фазе су:
  - a) период погодан је за развој највећег броја димензија личности, а посебно моторичких.
  - b) Осетљив период за развој интелигенције.
  - c) Фазе у развоју деце.
5. Основни принципи тренажног процеса су:
  - a) Јединство опште и специфичне припреме.
  - b) Педагошки, психолошки и физиолошки.
  - c) Цикличност и континуираност.
6. Законитости у спортском тренингу су:
  - a) Педагошки, психолошки и физиолошки.
  - b) Истрајност и мотивисаност.
  - c) Усмереност ка максималном резултату и постепено повећање оптерећења.
7. У основне методе тренинга спадају:
  - a) Метод обуке, метод оптерећења и метод информације.
  - b) Синтетички и аналитички метод.
  - c) Континуирани и интервални метод.
8. Замор је:
  - a) Стање нарушене функционалне равнотеже у организму (хомеостазе), које доводи до привременог снижења способности да се обавља рад дефинисаног интензитета.
  - b) Стање недовољне спремности организма за спортски тренинг.
  - c) Стање нарушене психолошке равнотеже спортисте.
9. Навести врсте замора.
  - a) Сензорни и психички.
  - b) Видљив и скривен.
  - c) Моторички и ментални.

10. Који замор доводи до стања претренираности?
- a) Општи и локални.
  - b) Општи акутни замор.
  - c) Општи хронични замор.
11. У средства опоравка спадају:
- a) Тренажна, психолошка и медисцинска.
  - b) Педагошка и физиолошка.
  - c) Наставна и методолошка.
12. Структура појединачног тренинга обухвата:
- a) Уводни, главни и завршни део.
  - b) Микро, мезо и макро структуру.
  - c) Полимакроструктуру.
13. Трајање микроциклуса тренинга је:
- a) 15-45 дана.
  - b) 2-7 дана.
  - c) 3-6 месеци.
14. Трајање мезоциклуса?
- a) 15-45 дана.
  - b) 2-7 дана.
  - c) 3-6 месеци.
15. У тренингу младих спортиста мора се водити рачуна о:
- a) Темпирању спортске форме.
  - b) Тренинзи не смеју бити слични тренинзима одраслих спортиста.
  - c) Инсистирати на резултатима на такмичењу.
16. Типови тренера:
- a) Аутократски, демократски, комбиновани.
  - b) Маг и професор.
  - c) Лекар, стручњак, педагог.
17. Шта је спортска форма?
- a) стање оптималне спремности за спортска достигнућа које спортиста стиче одговарајућом припремом на сваком новом степену спортског усавршавања.
  - b) Стање најбољих антрополошких обележја.
  - c) Стање смањених физичких способности.
18. Трајање спортске форме?
- a) 3-6 месеци.
  - b) Такмичарска година.
  - c) 2-2,5 месеца.
19. Компоненте спортске форме чине:
- a) Физичка, техничка и тактичка припрема.
  - b) Психолошка и теоријска припрема.
  - c) Антрополошка припрема.
20. Основни показатељ спортске форме је:
- a) Такмичарски резултат.
  - b) Психолошка спремност.
  - c) Кондиција.