

SPORTSKI OPERATIVNI KONDICIONI TRENER (360 sati)

OPŠTE OBRAZOVNI SADRŽAJI		
UVODNO PREDAVANJE	<ul style="list-style-type: none"> • Tehnologija treninga pojedinih individualnih sportova • Tehnologija treninga pojedinih kolektivnih sportova • Izazovi razvoja sporta u Srbiji 	Jedno od navedenih
OSNOVE SPORTSKE ANTROPOLOGIJE Bio-medicinske osnove Pedagoško-psihološke osnove	Funkcionalna anatomija	10
	Fiziologija razvoja sile, snage, brzine, izdržljivosti, pokretljivosti	20
	Ishrana	10
	Suplementacija	5
	Antidoping obrazovanje	5
OSNOVE TEORIJE I METODIKE SPORTSKOG TRENINGA	Struktura kondicione pripreme	10
	Komponente opterećenja	10
	Metode i sredstva za razvoj sile i snage	10
	Metode i sredstva za razvoj brzine	10
	Metode i sredstva za razvoj izdržljivosti	10
	Metode i sredstva za razvoj pokretljivosti	10
	Metode i sredstva za razvoj agilnosti	10
	Metode i sredstva za razvoj koordinacije i ravnoteže	10
	Metode i sredstva oporavka	10
	Metode i sredstva za razvoj motoričkih sposobnosti - vežbe	30
	Tehnologije treninga	15
	Planiranje i programiranje	15
	Specifičnosti treninga žene	10
	Opasnosti, rizici i prevencija povređivanja	5
	Sportska rehabilitacija	10
OSNOVE SPORTSKE STATISTIKE I INFORMATIKE	<ul style="list-style-type: none"> • Analitika i dijagnostika • Testovi, protokoli i sredstva za merenje, testiranje, praćenje sportske forme 	5 10
		240

POSEBNI – STRUČNO APLIKATIVNI SADRŽAJI - rad sa MENTOROM sportske grane		
ANALIZA SPORTSKE AKTIVNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> • Biomehanika sportske grane • Fiziologija fizičke aktivnosti sportske grane • Struktura trenažnog ciklusa 	10
METODIKA PODUČAVANJA SPORTSKE GRANE	Razvoj trenažnih programa kondicione pripreme u sportskoj grani	10
METODIKA TRENINGA SPORTSKE GRANE	<ul style="list-style-type: none"> • Razvoj specifičnih funkcionalnih sposobnosti (prema ulozi, zadacima, taktici u sportskoj grani) • Specifična sredstva za razvoj sposobnosti sportske grane 	10
TRENAŽNA PRAKSA		90
		120