

Планирање и програмирање физичког вежбања и спортског тренинга

ПИТАЊА ЗА 4. НИВО ОСПОСОБЉАВАЊА

СПОРТСКИ ОПЕРАТИВНИ ТРЕНЕР – СПОРТСКИ УЧИТЕЉ, СПОРТСКИ ИНСТРУКТОР – СПОРТСКИ УЧИТЕЉ И СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ УЧИТЕЉ

1. Које су основне функције физичког вежбања и спорта младих? (4)
2. Који је основни циљ тренинга младих?
3. На која два нивоа спорта може бити оријентација код младих? (2)
4. Шта је основа за спортску селекцију? (2)
5. Једна од основних поставки у тренингу са младима, везана за резултат на такмичењу, је?
6. Шта се мора избећи код периодизације тренинга младих? (2)
7. На шта је усмерена периодизација младих?
8. Који период има централно место у периодизацији младих и по чему?
9. Који је први стадијум спортске каријере и које га три етапе чине (према Матвејеву)?
10. Које су прве четири фазе према *LTAD* концепту?
11. У физичком вежбању и тренингу младих, јачину и снагу посматрамо као? (3)
12. Најчешћи узроци повређивања младих при вежбању јачине и снаге су? (4)
13. Зашто је примарни задатак периода до пубертета развој координације?
14. Код вежби за развој координације у тренингу младих, шта све можемо варирати? (6)
15. Којих седам тестова подразумева *FMS* протокол?