

PITANJA IZ PREDMETA OSNOVE SPORTA MLADIH

PRVI DEO

I ZNAČAJ IZUČAVANJA SPORTA DECE I OMLADINE;

DRUŠTVO I SPORT DECE I OMLADINE

1. Objasnite pojam »sport za decu«:
2. Objasnite pojam »deca za sport«:
3. Objasnite pojam »optimalno sportsko postignuće« u interesu deteta ili mladog čoveka: i
4. Navedite osnovne karakteristike koje definišu pojam «humani svet dečijeg sporta»:
5. Uspostavljanje teorije sporta dece i omladine podrazumeva:
6. Šta podrazumevaju principi ili pravila organizacije sporta (u okviru uspostavljanja teorije sporta):
7. Navedite dva osnovna cilja predmeta Osnove sporta mladih:
8. Šta označava skraćenica »ENGSO« i koja je uloga ove organizacije?
9. Navedite najmanje tri dokumenta na kojima se zasnivaju evropski (i svetski) procesi vezani za sport dece i omladine
10. Iz koje perspektive, principa i konvencija treba razmatrati zaštitu mladih sportista:
11. Koje su karakteristike dečijeg i omladinskog uzrasta posebno osetljive na negativne uticaje u procesu njihovog sazrevanja?
12. U kojim se područjima koja se zakonski regulišu (u koja dva zakona) nalaze mogućnosti za obezbeđivanje kvalitetnog rada sa decom i omladinom u sportu i fizičkom vaspitanju?
13. Koje su najznačajnije slabosti naših zakonskih propisa, koji se odnose i na sport uopšte, pa onda i sport dece i omladine?
14. Nastavni sadržaji iz predmeta Osnove sporta mladih su podeljeni u dve veće celine koje imaju za cilj da ukažu na:
15. Prateće teme (teorija) iz celina koje imaju i praktičnu nastavu pružaju osnovne informacije o:
16. Navedite osnovnu podelu nastavnih sadržaja predmeta Osnove sporta mladih i zbog čega je ona urađena:
17. Navedite na koje se činioce (aspekte), od kojih zavisi realizovanje fizičkog vaspitanja i sporta, poglavlju «Društvo i sport dece i omladine» obratila posebna pažnja:
18. Navedite na koji način se mogu izbeći propusti u stručnom radu sa mladima (organizovanoj fizičkoj aktivnosti i sportskom treningu):
19. Pod kojim uslovima kampanje vezane za uključivanje što većeg broja dece i omladine u sport, mogu imati pozitivne efekte?
20. Da li sport, fizičko vaspitanje i rekreacija imaju posebno definisane ciljeve?
21. Da li su i fizičko vaspitanje i bavljenje sportskim aktivnostima jednako dostupni svoj deci?

22. Navedite tri, za društvenu zajednicu značajna razloga, za što kvalitetniji pristup rešavanju problema koji su vezani za uključivanje dece i omladine u sport:
23. Navedite razloge zbog kojih sa najmlađim sportistima treba da rade najkvalifikovaniji stručnjaci:
24. Uključivanje dece i omladine u sport, kvalitetan i vrhunski sport daju čvrst oslonac za upućivanje mladih u smeru suprotnom od:

II OLIMPIJSKO VASPITANJE I OBRAZOVANJE

1. Ko rukovodi Međunarodnim olimpijskim pokretom?
2. Koji je najviši zakonodavni akt Olimpijskog pokreta?
3. Šta je OLIMPIZAM?
4. Šta je osnovni cilj OLIMPIZMA?
5. Iz čega je proizašao moderni olimpijski pokret?
6. Koga okuplja olimpijski pokret?
7. Šta je cilj olimpijskog pokreta?
8. Kakva je i šta je aktivnost olimpijskog pokreta?
9. U šta spada bavljenje sportom?
10. Šta je OLIMPIJSKA POVELJA?
11. Koje godine i na kojoj sednici je Antonios Zikas izložio ideju o Olimpijskom vaspitanju i obrazovanju dece i omladine
12. U okviru kog sistema takmičenja u Srbiji je negovan olimpijski duh u periodu od 1970-1997. g?
13. Kako se danas naziva savez školskog sporta?
14. Koji je najviši organ Olimpijskog pokreta?
15. Koga sve obuhvata Olimpijski pokret?
16. Šta je osnovni zadatak nacionalnih olimpijskih komiteta?
17. Šta je OLIMPIJSKO VASPITANJE?
18. Nabrojite osnovne olimpijske principe (načela):
19. Kada i gde je osnovana Međunarodna olimpijska akademija (MOA) i koja je njena osnovna misija?
20. Kada je osnovana Jugoslovenska olimpijska akademija i koji su njeni osnovni zadaci
21. Kada je osnovan Komitet »General Svetomir Đukić« i šta je cilj ovog udruženja

III "SPORTSKI SISTEM" - OSNOVA RAZVOJA DEČIJEG SPORTA

1. Navedite «stubove» na koje se oslanja svaki sportski sistem:
2. Navedite najmanje pet elemenata koji čine svaki sportski sistem:
3. Navedite najmanje pet društvenih činioca razvoja sporta:
4. Šta čini okruženje sportskog sistema?
5. Po čemu su slični procesi identifikacije i promocije talenata u Kini i Rusiji?
6. Navedite osnovne karakteristike procesa identifikacije i promocije talenata u Australiji:
7. Koje su karakteristike procesa identifikacije talenata u Velikoj Britaniji?
8. Po čemu se proces identifikacije talenata u Nemačkoj razlikuje od drugih sistema?
9. Po čemu je specifičan rad sa decom i omladinom u sportskom sistemu SAD?
10. Koja bi stručna i istraživačka aktivnost trebalo da prethodi promeni sportskog sistema u Srbiji?
12. Koji proces zauzima jedno od ključnih mesta svakog sportskog sistema?
13. Koja je uloga pisanih i elektronskih medija kao dela okruženja sportskog sistema?
14. Po čemu je karakterističan sportski sistem u Rusiji?
15. Koje organizacije čine sistem sporta Republike Srbije?

IV PSIHOLOŠKO PEDAGOŠKI ASPEKTI RADA SA DECOM USPORTU

1. Osnovni filozofski pristupi (modeli) sporta mladih su:
2. «Sportski trougao» čine:
3. Navedite koji procenat američke dece godišnje napusti sport:
4. Da li trenere, koji rade sa decom i mladima, treba vrednovati prema tome koliko su u jednoj sezoni osvojili medalja, prvenstava, turnira, pehara, pobeda.
5. Navedite šta u vezi uspehom i neuspehom u sportu treneri sa pozitivnim pristupom u treniranju smatraju:
6. Na osnovu kojih standarda uspešnosti trener vrši procenu uspeha svakog deteta?
7. Osnovne odlike pozitivnog pristupa u treniranju su:
8. Nabrojte namanje četiri najvažnija motiva zbog kojih mladi ulaze u sport:
9. Prema psihologu Kausu, uspešno treniranje podrazumeva da se nagrade i kazne distribuiraju u određenom procentualnom odnosu. Koji su procenti predviđeni za određena ponašanja?
10. Za korigovanje grešaka kod mladih sportista preporučuje se postupak koji se zove:
11. Koje psiho-socijalne atribute razvija sport?
12. Koje su karakteristike humanističkog pristupa sportu mladih?
13. Na osnovu kojih pokazatelja trener vrši procenu uspeha deteta?
14. Objasnite šta podrazumeva postupak koji se naziva „trostepena sendvič procedura:
15. Koje su karakteristike filozofskog pristupa koji karakteriše „model sporta odraslih“?
16. Od čega zavisi da li će sport mladih biti «dobar» ili «loš»; da li će biti sredstvo psihofizičkog razvoja ili izvor negativnih iskustava?
17. Navedite elemente po kojima se vrednuju treneri mladih:
18. Koja je ključna stvar za kreiranje dobrih sportskih programa za decu i mlade – šta treneri treba da znaju?
19. Mladima treba obezbediti pozitivno iskustvo u takmičenju, a to je moguće ako je

V PEDAGOŠKE SPECIFIČNOSTI U RADU SA MLADIMA

1. Na čemu se zasnivaju pedagoški aspekti rada u formiranju integralne ličnosti?
2. Navedite opšte pedagoške principe u formiranju integralne ličnosti sportista, primenjene i adaptirane na rad sa svim kategorijama sportista:
3. Šta nalaže princip naučnosti?
4. Na šta se odnosi pojam «idejna usmerenost» vaspitanja?
5. Protiv kakve pojave u savremenom sportu je usmeren pedagoški i humani pristup sportu?
6. Na koji način sportski stručnjak formira homogen sportski kolektiv, poštujući «princip vaspitanja u kolektivu za kolektiv»?
7. Zahtev za „humanizaciju“ integralne ličnosti sportista» u prvi plan stavlja:
8. Koje su karakteristike trenera-pedagoga i njegovih saradnika, sa kojim kategorijama sportista i u kojim sportskim granama na njima treba posebno insistirati (u okviru «principa svesne aktivnosti)
9. U vaspitanju integralne ličnosti, u okviru principa individualizacije u pristupu sportistima, jedno od osnovnih načela je:
10. Na koji praktičan način trener može, dosledno i uz punu informaciju, primeniti princip individualizacije u pristupu sportistima?
11. Navedite uzroke zbog kojih u našem sportu vaspitni uticaji, često, nisu jedinstveni:
12. Da li su, u različitim društvenim sistemima, ciljevi, principi i metode vaspitanja ličnosti isti?
13. Navedite metode vaspitanja ličnosti.
14. Da li sportista ima više uslova da integralno formira svoju ličnost nego ostali građani – nesportisti?
15. U čemu se sastoji metoda usmeravanja kao sredstva vaspitanja integralne ličnosti?
16. U čemu je suština metode identifikacije u sportu?
17. Šta je uzrok identifikacije sa uzorima, čak i ako oni nisu sasvim pozitivni?
18. Kome metoda identifikacije postavlja velike zahteve?
19. Kakva ličnost mora biti trener kako bi sportistima bio «cilj» identifikacije?
20. Šta se postiže - stiče primenom metode vežbanja, ponavljanja i navikavanja?
21. Navedite kakvi su podsticaji potrebni u radu sa svim sportistima:
22. Kojim metodama i sredstvima u vaspitanju integralne ličnosti i mladih sportista pripadaju podsticajne metode?
23. Kako se postiže primena podsticajnih metoda?
24. Kada se može konstatovati da je trener postigao uspeh sa mladim sportistima, imajući u vidu «metodu vaspitne prevencije»

VI BIOLOŠKI RAZVOJ I FIZIČKA AKTIVNOST

1. Koliko pari hromozoma ima ljudski genom?
2. Koliko gena je do sada locirano u hromozomima?
3. Proces različitog razvijanja genetskog koda individue, pod uticajem spoljašnjih faktora pa i fizičkog vežbanja, nazivamo:
4. Prema Klissurasu naslednost telesne visine je:
5. Koji hormone najviše aktiviraju genetsku matricu i izazivaju fenomen adaptacije i sinteze proteina?
6. Prenošenje šifre za sintezu proteina iz jedra u citoplazmu vrši:
7. Proces prenošenja šifre nazivamo:
8. Mesto sinteze belančevina u citoplazmi je:
9. Prema Klissurasu naslednost aerobne moći (maxVO₂) je:
10. Navedite koliki je procenat hereditarnosti morfoloških sposobnosti (prema Klissurasu):
11. Navedite koliki je procenat hereditarnosti funkcionalnih sposobnosti:
12. Koja su tri razloga zbog kojih sistematski trening ne treba započeti pre osme godine:
13. Zbog čega su vežbe za razvoj brzine preporučljive u periodu rasta i razvoja deteta:
14. Navedite, sa biološkog aspekta, adekvatan nedeljni broj sati koji se provodi na treningu i takmičenju za uzrast do 12 godina
15. Koje vežbe se ne preporučuju u radu sa najmlađim uzrastima?
16. Da li je tok biološkog razvoja ravnomeran?
17. Kakvom krivom može biti predstavljen tok biološkog razvoja?
18. Koje vežbe se mogu preporučiti kao blagotvorne za organizme svih uzrasta?
19. Koji se vid treninga, ako se realizuje suviše rano, (ne pre 16 godina za devojke i ne pre 18 godina za muškarce) može pretvoriti u »sportskog« dželata mladih talenata?
20. U kom smislu bi se razlikovale preporuke biologa i trenera u pogledu obima treninga najmlađih sportista?

VII RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DECE I OMLADINE

1. Šta se podrazumeva pod pojmom "sposobnosti"?
2. Šta se podrazumeva pod pojmom „obdarenost“?
3. Šta je talenat?
4. Na osnovu čega se najčešće opisuje opšti tok razvoja?
5. Kroz šta se ogleda uticaj spoljašnjih faktora na razvoj čoveka?
6. Kroz koje faze prolazi organizam od rođenja do punog razvoja?
7. Koji period obuhvata prva faza ubrzanog razvoja?
8. Koji period obuhvata druga faza ubrzanog razvoja?
9. Sa čim je povezan razvoj mišićne mase?
10. Na koji način pedagog fizičke kulture doprinosi pravilnosti i punoći razvoja u pojedinim fazama?
11. Šta se podrazumeva pod motoričkim razvojem?
12. Po čemu je karakterističan motorički razvoj u periodu infazije?
13. Šta se podrazumeva pod kraniokaudalnim razvojem motornih funkcija?
14. Šta obuhvata proksimodistalni razvoj motorinih funkcija?
15. Kada se uspostavlja normalan tonus mišića ruku?
16. Kada se razvija laterizovanost pokreta (levorukost, desnorukost)?
17. U čemu se manifestuje motorički razvoj u toku prve, druge i treće godine?
18. Šta se razvija od treće do šeste godine?

19. Šta se razvija u periodu od 7. do 12. godine?
20. Šta se razvija u periodu od 12 -13 godina?
21. Kakav je motorički razvoj u periodu od 14 do 15 godine?
22. Šta karakteriše opšti tok razvoja motoričkih sposobnosti?
23. Šta su senzitivni periodi u razvoju motoričkih sposobnosti?
24. Šta su kritični periodi u razvoju motoričkih sposobnosti?
25. Kada se razvija brzina kretanja?
26. Kada se razvijaju brzinsko-snažna svojstva?
27. Kada se razvija izdržljivost?
28. Šta je princip determinacije?
29. Šta je princip adekvatnosti?
30. Šta je princip faznog akcenta?
31. Zbog čega je igra pogodno pedagoško sredstvo i forma rada?
32. Po čemu je karakterističan period srednjeg i zrelog detinjstva (od 7. do 12 godine)?
33. Šta prati fazu stabilizacije u morfološkom razvoju?
34. Šta određuju biološke determinante razvoja čoveka?
35. Kada je najveći stepen interakcija između motoričkog, kognitivnog i afektivnog aspekta razvoja ličnosti?

VIII ZNAČAJ MOTORNE KONTROLE...

1. Šta utiče na to da pokrete ne možemo lako da generalizujemo i klasifikujemo?
2. Koje vrste pokreta postoje iz aspekta sposobnosti učenja?
3. Kako se opisuje finalni efekat sposobnosti izvođenja pokreta?
4. Koji je najvažniji odgovor motornog učenja kada se nameće problem u savladavanju motorne veštine kod učenika?
5. Šta definiše nivo uključene pažnje?
6. Zahvaljujući čemu kvantitativni trening nije više važno sredstvo u usvajanju motorne veštine tokom učenja?
7. Koji se pokreti lakše pamte?
8. Koje tri varijable su najaktuelnije u pravilnoj koordinisanoj kontroli pokreta?
9. Šta podrazumevamo pod racionalizovanim učenjem pokreta preko mehanizma motornog transfera?
10. Promena koje varijable najviše utiče na stabilnost tehnike izvođenja pokreta?
11. Šta se podrazumeva pod uspešnošću tehničkog izvođenja pokreta?
12. Kakav je doprinos motorne kontrole u adekvatnom stvaranju tehnike po aspektu uključivanja pažnje?
13. Prilikom treninga oblik i veličina i mnoga druga fiziološka svojstva se menjaju i, u skladu sa time i mozak se adaptira, najčešće na promenu kojih varijabli?
14. Šta najviše definiše i determiniše sposobnost predviđanja?
15. Kako se ostvaruje racionalizovanje tehnike?
16. Kako se, danas, prikazuje uspešnost tehničkog izvođenja pokreta?
17. Čime biomehanika i neurofiziologija upotpunjuju znanja iz oblasti motorne kontrole?
18. Šta definiše dominantnost ispoljavanja određenih percepcijskih i motornih svojstava?
19. Šta je nasledilo kvantitativni trening kojim se dugotrajnošću izvođenja sticao visok nivo uspešnosti?
20. U pokretima veliku ulogu igra koordinacija tri nezavisne varijable. Koje su to varijable?
21. Praksa je pokazala veliku povezanost finalne tehnike (na kraju procesa učenja) sa:
22. Koji problem ispituje motorna kontrola?
23. Motorno upravljanje zahteva nivo odgovarajućih sposobnosti (kojih)

IX »KOORDINACIONE SPOSOBNOSTI« PRIMER IZ SPORTSKOG PLIVANJA

1. Šta je koordinacija ili, u kom smislu se sposobnost koordinacije ispoljava u odnosu na druge motoričke sposobnosti?
2. Kako je Farfel podelio kretanja u sportu po stepenu koordinacione složenosti?
3. Za harmoniju, prostornu i vremensku preciznost svakog kretanja važne su informacije koje se stiču čulima, Koja su to čula?
4. Šta je u suštini sposobnosti reagovanja?
5. Navedite koje sposobnosti »čine« koordinacione sposobnosti:
6. Šta podrazumeva sposobnost diferencijacije?
7. Šta je u suštini koordinacione sposobnosti povezivanja kretanja?
8. Šta je sposobnost prostorne i vremenske orijentacije?
9. Definišite ritam kretanja:
10. Navedite tri grupe sportova (njihovih disciplina) za koje je značajna sposobnost reagovanja na određen signal:
11. Navedite čime je određena sposobnost mišićne relaksacije:
12. Sva kretanja, pa i kretanja u sportu su rezultat:
13. U teoriji i praksi sporta i fizičkog vapitanja koordinacija se tumači sa dva termina – navedite koja:

X ZNAČAJ IGRE ZA RAZVOJ DETETA

1. U čemu je razlika između dečije igre i igre odraslih?
2. Navedite jednu kompleksnu i, za savremena shvatanja prihvatljivu **definiciju igre**, prema nekom autoru ili na osnovu sopstvene interpretacije (nekog autora):
3. Navedite **teorije o igri** i koja je njihova **slabost** (stavovi pojedinih autora o tome šta je osnovni pokretač dečije aktivnosti):
4. Na koji način su antropolozi pokšavali da odrede **početak i nastanak igre**?
5. Navedite **vrste igre** prema klasifikacijama pojedinih autora ili proizvoljno:
6. Koji su **sinonimi** za elementarne igre (reči istog značenja) koji se koriste u pedagoškoj teoriji i praksi. Koji su naprihvattljiviji nazivi u fizičkoj kulturi?
7. Da li termin «elementarne igre» podrazumeva samo osnovne, jednostavne, početne igre iz kojih proistišu složenije sportske, ili neke druge igre. Ako ne, od kojih kretnih aktivnosti je preuzeta odrednica «**elementarne**»?
8. Navedite na koje **aspekte razvoja i aktivnosti** deteta utiče pravilno organizovana i dozirana elementarna igra
9. Kroz koje **faze** prolazi elementarna igra u toku svoje realizacije?
10. Šta uskraćuje stereotipna i neprimerena **vežba** u rigidnoj atmosferi, a šta omogućava **spontana igra** u periodu predškolskog i mlađeg školskog uzrasta?
11. Koje su kontradiktornosti između deklarisanja društva o vrednosti mladih generacija i konkretne situacije u praksi.
12. Na koji način je ugrožena osnovna aktivnost detinjstva – dečija igra?
13. Koji su to primeru u kojima se, u cilju komercijalizacije, neprikladnim metodikama, potiskuje dečija igra?
14. U čemu se pedagozi, psiholozi i sociolozi slažu kada je u pitanju dečija igra, i pored klasno-istorijskih i ideoloških razlika?
15. Iz kog doba potiču prva razmišljanja o sistematičnom korišćenju igre u vaspotno-obrazovnom radu?
16. Koji su matrijalni dokazi o postojanju igre u drevnim civilizacijama?
17. Koje su aktivnosti odraslih podržavale igre iz vremena prvih civilizacija?
18. Koja su prenosna značenja «IGRE»?

19. Šta odražava igra jednog naroda, civilizacije ili epohe?
20. Šta karakteriše dečiju igru, bez šega ta aktivnost prestaje to da bude?
21. Na koji način su pokret i percepcija osnove ranog razvoja mišljenja?

XI SPORTSKE IGRE I MLADI

1. Koji je osnovni kriterijum za to da se sportske igre najčešće svrstavaju u grupu sportova situacije?
2. Glavna karakteristika sportskih igara (u odnosu na elemetarne) je da
3. U pogledu motoričkih sposobnosti sportske igre su većinom sportovi:
4. Rešavanje igrovnih (»konfliktnih«) situacija u sportskim igrama zavisi od:
5. Sportske igre su polistrukturane i kompleksne aktivnosti što znači da definisanje uspeha u njima zavisi od:
6. Trening i takmičenja u sportskim igrama veoma povoljno utiču na razvoj:
7. Na psiho-sociloškom planu sportske igre pružaju velike mogućnosti za pozitivan razvoj mladog organizma jer:
8. U odnosu na karakteristike dečijeg organizma sa treningom u sportskim igrama treba početi u uzrastu:
9. Koja su tri osnovna oblika (nivoa) bavljenja mladih sportskim igrama:
10. Nedeljni fond trenažnih jedinica u »školama« sportskih igara je najčešće:
11. Nedeljni fond trenažnih jedinica sportskih igara u sportskim klubovima je najčešće:
12. Sportske igre se, kao sredstvo fizičkog vaspitanja, ubedljivo najviše koriste u nastavnoj praksi zbog:
13. U pionirskoj uzrasnoj kategoriji odnos tehničke, fizičke i taktičke pripreme je:
14. U kadetskoj uzrasnoj kategoriji odnos tehničke, fizičke i taktičke pripreme je:
15. Broj utakmica u takmičarskom periodu treba da se odredi u odnosu na:
16. U odnosu na složenost i nepredvidivost sportskih igara one mogu pružiti veliku pomoć mladima da razviju određene psihološke mogućnosti:
17. Kada se dečak ili devojčica počnu baviti nekim sportom oni imaju »međunarodno« priznata prava da:
18. Trener u sportskim igrama može negativno da utiče na zdravlje i razvoj mladog sportiste ako:
19. Jasno postavljanje pravila ponašanja i odnosa između trenera u sportskim igrama i roditelja će pomoći treneru da:
20. Trening i učestvovanje mladih u sportskim igrama značajno doprinose razvoju motoričkih sposobnosti ako trening prilagodi:

XII OSNOVE ODREĐIVANJA OPTEREĆENJA U TRENINGU MLADIH SPORTISTA

1. Navedi osnovne pokazatelje koji karakterišu reakciju organizma na izvršeni rad:
2. Koji period treninga zauzima centralno mesto u prvim godinama treniranja?
3. Koji su oblici selekcije sportskih talenata (kakva selekcija može biti)?
4. Navedite zone intenziteta:
5. Kako se dele vežbe po karakteru, što je značajno za veličinu opterećenja sportiste?
6. Koja je od dve varijante treninga je primerenija mladima: intenzivna varijanta ili varijanta obima?
7. Koji je oblik škole sporta najpogodniji za najmlađe sportiste?
8. Na koje se pokazatelje najviše treba oslanjati u procesu selekcije?
9. Koji su osnovni faktori uspešnog određivanja opterećenja koji su bitni kada je sportista u pitanju?
10. Koliki procenat (deo) mišića angažuju vežbe delimičnog (srednjeg) uticaja?
11. Da li je dobro da trener na isti način postavi svaki godišnji ciklus treninga?
12. Koja je uloga sportskog stručnjaka i profesora fizičkog vaspitanja u procesu sportske orijentacije?
13. Navedite kakva motivacija za rad kod sportista treba da bude, a kakva ne:
14. Navedite karakteristike kompenzatorne zone intenziteta:
15. Navedite jedan od glavnih uzroka grešaka u praksi trenera (vezanih za njegovo obrazovanje) i u čemu se on ogleda:
16. Koja su dva uslova najznačajnija za uspešno doziranje opterećenja sportiste ili, koja znanja trener **mora** imati da bi uspešno odredio opterećenje sportiste?
17. Prema kojim oblicima organizacije rada (vežbanja) treba upućivati decu nadarenu za sport?
18. Po trajanju pauza između dva vežbanja može biti:
19. Koja je jedna od osnovnih postavki u treningu mladih sportista u odnosu na rezultat?

XIII DEČIJI UZRAST I DUGOGODIŠNJE PLANIRANJE SPORTSKE KARIJERE

1. Navedite periode u dugogodišnjem planiranju sportske karijere prema Vorontsovu:
2. Navedite periode u dugogodišnjem planiranju sportske karijere prema Platonovu:
3. Navedite sadržaje fundamentalnog treninga po Balaju, koji se odnose na sve sportske grane:
4. Navedite razvojne periode plivača, primer SAD:
5. U kom se periodu hronološkog uzrasta, po Balaju (modifikovano za plivače), planiraju identifikacija talenata, a u kom specijalizacija?
6. Navedite najmanje četiri sadržaja treninga zbog pobede - prema Balaju (modifikovano za plivače):
7. Šta se događa u razvoju motoričkih sposobnosti (prema Balaju), ukoliko se fundamentalni period treninga, u uzrastu od 9 do 12 godina, izostavi?
8. Navedite predlog uzrasnih perioda (navedite naziv perioda i godina starosti) u toku dugogodišnjeg planiranja razvoja plivača (modifikovano prema Balaju)
9. Maksimalni rezultat u sportskom plivanju stiže se »filozofijom treninga« koja je usmerena ka integralnoj efikasnosti plivača. Šta se, u navedenom smislu, podrazumeva pod pojmom »integralnost«?
10. Do kojih posledica dovodi »loše« ili nestručno dugotrajno planiranje treninga sportista (primer iz mađarskog plivanja, koji je definisan kao »rigidna organizacija treninga«)
11. Navedite »ruske« periode »višegodišnjeg treninga« koji se zasnivaju na tri sedmogodišnja perioda (prema Vorontsovu, 1998)

12. Po čemu su karakteristična sredstva fundamentalnog perioda treninga – uzrast od 6 do 10 godina (po Balaju, 2002)
13. Da li je identifikacija talenata proces ili se ona izvodi jednokratnim izborom dece za bavljenje određenom sportskom granom?
14. Koje su karakteristike faza treninga u najvećem broju sportskih grana u periodu detinjstva?
15. Koje se vrednosti sporta i njegovog mogućeg uticaja, neopravdano, stavljaju u drugi plan?
16. Kako sredina u kojoj dete raste i trenira može da deluje na njegov ukupni, pa i sportski život?
17. Koje periode u »humanoj trenažnoj karijeri«, u prostoru dugoročnog planiranja, ističu mađarski autori?
18. Koliko faza treninga postoji u periodu detinjstva (7-14 godina) u najvećem broju sportskih grana i koje su to faze?
19. Navedite zadatke, sadržaje i principe koje treba poštovati u periodu »Trening zbog treniranja« (prema Balaju, modifikovano za sportsko plivanje).
20. U kojim periodima treniga treba posvetiti pažnju na sticanje preventivnih navika u funkciji razvoja držanja tela.

DRUGI DEO

I OSNOVE ATLETIKE

UVOD I TRČANJE

1. Koji su prirodni oblici kretanja zastupljeni u atletici?
2. Navedi grane atletike.
3. Navedi podelu atletske discipline trčanja.
4. Navedi podelu atletske discipline skokova.
5. Navedi atletske discipline bacanja
6. Navedi atletske discipline višeboja
7. Prelazak iz hodanja u trčanje se dešava pri: brzini.....frekvenciji.....
8. Trčanje je cilično kretanje u kome ciklus predstavlja jedan:
9. Koje su faze u ciklusu trčanja?
10. Definiši period zadnjeg zamaha
11. Definiši period prednjeg zamaha
12. Definiši period prednjeg oslonca
13. Definiši period zadnjeg oslonca kod trčanja
14. Navedi osnovne kinematičke parametre koji opisuju trčanje
15. Navedi brzine trčanja na: kratkim stazama, srednjim stazama, dugim i najdužim stazama
16. Za koje vrednosti brzina kažemo da predstavljaju sprintersko trčanje?
17. Trčanje na kratkim stazama može se podeliti na:
18. Koji je važan element tehnike trčanja u fazi zadnjeg oslonca?
19. Kakvim pokretom se skraćuje trajanje faze zadnjeg zamaha?
20. Koji pokret je značajan u fazi prednjeg zamaha?
21. Kako se mogu smanjiti sile kočenja u periodu prednjeg oslonca, odnosno amortizacije?
22. Kakvo je kretanje kolateralnih ekstremiteta karakteristično za trčanje, kao ciklično kretanje?
23. Kakav može biti start?
24. U kojim atletske discipline se koristi niski start?
25. U kojim atletske discipline se koristi visoki start?
26. Kolika je dužina startnog ubrzanja kod dece?
27. Koji se metod učenja koristi kod dece mlađeg školskog uzrasta?
28. Koji se metodi učenja koriste kod dece starijeg školskog uzrasta?

29. Učenje tehnike trčanja se sastoji iz učenja:

SKOKOVI

30. Šta je skok (šta skok predstavlja)
31. Navedi vrste skokova.
32. Skok iz mesta se sastoji iz sledećih faza:
33. Skok iz zaleta sastoji se iz sledećih faza:
34. Zašto skok iz zaleta omogućuje postizanje većeg intenziteta skoka u odnosu na skok iz mesta?
35. U odnosu na veliki broj različitih vrsta skokova, koje skokove treba neizostavno primeniti u radu sa mladima:
36. Kolika je dužina zaleta kod skoka u vis, varijanta makazice?
37. Sa kog mesta se vrši odskok u skoku u vis?
38. Kojim pokretom se omogućuje značajno podizanje težišta tela u fazi zaleta kod skoka u vis?
39. Koje se vežbe koriste u metodici učenja zaleta kod skoka u vis?
40. Kolika je dužina zaleta kod skoka u dalj?
41. Kojim pokretom se omogućuje značajno podizanje težišta tela u fazi zaleta kod skoka u dalj?
42. Kakvim pokretom se vrši postavljanje odskočne noge na podlogu? Odgovor: zagrebajućim
43. Kada se zamah zamajnom nogom prilikom odkoka u skoku u dalj završava? Odgovor: u trenutku kada koleno dostigne visinu kuka

BACANJA

44. Tehnika bacanja se sastoji iz sledećih faza:
45. Dostizanje visokih sportskih rezultata u bacanjima zavisi od:
46. Od čega zavisi rezultat u bacanju, odnosno dužina hica:
47. Zašto je pokret bacanja loptice svishodnije primenjivati u radu sa decom, od recimo atletskog bacanja kugle i diska?
48. Navedi najmanje tri sporta u kojima se izvodi pokret sličan pokretu bacanja loptice.
49. Zalet kod bacanja loptice se sastoji iz dva dela u kojima se izvodi:
50. Kakvim korakom se vrši prestizanje rekvizita i dolazak u pravilnu poziciju za izbačaj kod bacanja loptice?
51. Kroz kakav položaj tela se prolazi u fazi maksimalnog napreznja, odnosno izbačaja kod bacanja loptice?

II OSNOVE VEŽBI OBLIKOVANJA

1. Koji se problemi rešavaju vežbama oblikovanja?
2. Šta se u suštini postiže vežbama oblikovanja?
3. Kako se, sa aspekta praktične primenljivosti (Eber), posmatraju vežbe?
4. Kako se, sa anatomo-fiziološkog aspekta posmatraju vežbe (Ling)?
5. Kako se razlikuju vežbe prema Lindhardu?
6. Kako se dele vežbe prema elementima tzv. posebne sistematizacije?
7. Šta su telesne vežbe kao sredstvo?
8. Šta su vežbe oblikovanja?
9. Na šta moraju biti orijentisane vežbe oblikovanja (prema B. Polić, P. Opavsky, M. Vitas)?
10. Šta su vežbe oblikovanja prema J. Leskošek, 1971?
11. Šta pod vežbama oblikovanja podrazumeva M. Matić, 1978?
12. Šta se pod pojmom „vežbe oblikovanja” u užem smislu podrazumeva?
13. Šta je potrebno obezbediti vežbama oblikovanja sa aspekta jačine mišića?

14. Šta je potrebno obezbediti vežbama oblikovanja sa aspekta odgovarajuće dužine mišićno-tetivnog i vezivnog sistema?
15. Kako se u vežbama oblikovanja postiže jačina mišića?
16. Kako se u vežbama oblikovanja postiže elastičnost i mekoća mišića?
17. Kako se postižu efekti labavljenja?
18. Kako se postižu efekti rastezanja mišića?
19. Kako treba vežbati da bi se postiglo rastezanje mišića?
20. Od čega zavisi broj ponavljanja u vežbama za rastezanje mišića?
21. Šta je potrebno za ostvarivanje zadataka vežbi oblikovanja?
22. Navedite opšte principe didaktike koji se primenjuju u vežbama oblikovanja?
23. Na šta su usmerene vežbe oblikovanja u pripremnoj fazi procesa vežbanja?
24. Šta sadrži kompleks vežbi oblikovanja?
25. Kakve mogu biti vežbe oblikovanja?
26. Koje mišićne grupe se angažuju u okviru kompleksa vežbi oblikovanja?
27. Kakvu ulogu imaju vežbe oblikovanja u osnovnoj fazi procesa vežbanja?
28. Koji je zadatak vežbi oblikovanja kada je sadržaj rada u osnovnoj fazi usmeren na povišenje tonusa, odnosno na silu i snagu?
29. Koji je zadatak vežbi oblikovanja kada je sadržaj rada u osnovnoj fazi usmeren na koordinaciju i frekvenciju pokreta?
30. Šta se rešava vežbama oblikovanja kada se u osnovnoj fazi koriste kao dopunski zadatak?
31. Sa kojim ciljem se primenjuju vežbe oblikovanja u završnoj fazi procesa vežbanja?
32. Koje se vežbe, u okviru vežbi oblikovanja, koriste u završnoj fazi procesa vežbanja?
33. Šta se postiže vežbama oblikovanja u okviru zadataka fizičkog i zdravstvenog vaspitanja?
34. Šta se postiže vežbama oblikovanja u okviru treninga?
35. Šta se postiže vežbama oblikovanja u okviru rekreacije?
36. U kakvim formama rekreacije se primenjuju vežbe oblikovanja?
37. Topološki posmatrano, koje vežbe obuhvata kompleks vežbi oblikovanja?
38. Kakve vežbe mogu biti u kompleksu vežbi oblikovanja?
39. Iz kojih početnih početnih položaja se primenjuju vežbe oblikovanja?
40. Kakvi mogu biti stavovi opruženim nogama?
41. Kakvi mogu biti stavovi zgrčenim nogama?
42. Kakvi mogu biti prizemni položaji?
43. Kako se podstiče motorički razvoj u vežbanju sa decom uzrasta 3-4 godine?
44. Koje vežbe se koriste u radu sa decom uzrasta 5 godina?
45. Koji je osnovni cilj vežbanja sa decom u periodu od 7 do 10 godina?
46. Šta je osnovni cilj vežbanja u periodu od 11 do 14 godina?
47. Koji je osnovni zadatak fizičkog vežbanja sa mladima uzrasta 15 do 17 godina?
48. Kako se uređuju prostori za vežbanje?
49. Šta treba da omoguće elementi crteža kod prikazivanja vežbi oblikovanja?
50. Šta je osnovni sadržaj grafički prikazane vežbe?

3. OSNOVE PLESA – RITAM I POKRET

1. Navedite proste elemente tehnike plesova koji se načešće koriste u radu sa decom:
2. Navedite složene elemente plesa koji se koriste u radu sa decom:
3. Sadržaji plesnih aktivnosti mogu biti:
4. Koji su najznačajniji pedagoški principi kojih se treba pridržavati prilikom učenja plesnih motornih veština?
5. Koje tri metode su se iskristalisale kao najefikasnije u procesu učenja plesnih motornih veština?
6. Navedite faze u formiranju motorne veštine u plesovima:

7. Navedi etape procesa učenja i obučavanja plesnih motornih vještina:
8. Svi pokreti i kretanja koji se koriste u plesovima mogu se, u najširem smislu, svrstati u dve velike grupe. Navedite koji osnovni oblici lokomocije čine prvu grupu
9. Kakvi se plesovi po strukturi i tehničkim karakteristikama koriste u završnoj fazi časa?
10. Navedi u kojim varijantama se može izvesti korak sa privlačenjem:
11. U kojim varijantama se može izvesti korak sa ukrštanjem
12. Koliko prostih koraka čini menjajući korak:
13. Navedi u kom ritmu se izvodi menjajući korak:
14. Kom osnovnom obliku lokomocije pripadaju galopi?
15. Navedi ritam u kome se izvodi polkin korak:
16. U kom taktu se izvode valcerovi koraci?
17. U kojim sportskim granama su ritam i muzička pratnja osnovne aktivnosti?
18. Navedi prostorne karakteristike kretanja u plesovima:
19. Navedite ulogu plesnih sadržaja u trenažnom procesu u drugim sportskim granama
20. Navedite vremenske karakteristike kretanja u plesovima:

4. OSNOVE RITMIKE

1. Navedite osnovne karakteristike vežbi u ritmici:
2. Koje sposobnosti razvija vežbanje uz muziku?
3. Koje faze se razlikuju kod vežbi zamaha?
4. Navedite kako mogu da se izvode zamasi rukama?
5. Šta karakteriše pripremnu fazu kod skokova sa zaletom?
6. Kod kojih vežbi se obrtanje vijače izvodi pokretom u zglobu ramena?
7. Šta karakteriše pravilnu tehniku kotrljanja lopte po tlu i telu?
8. Pored ritma, tempa i dinamike, proces povezivanja vežbi u celine zahteva postupnost i u drugim komponentama koordinacionog usaglašavanja. Koji su to elementi?
9. Koje su to kinematičke karakteristike kretanja rekvizita kojima se ostvaruje uslozljavanje određene kretne strukture?
10. Koje su složene vežbe u ritmici?
11. Koja je uloga prostih vežbi u ritmici?
12. Čime se postiže dinamičnost u ritmici?
13. Koje faze se razlikuju kod vežbi zamaha?
14. Kako mogu da se izvode zamasi rukama?
15. Koji položaji na tlu se koriste u ritmici?
16. Šta karakteriše tehniku izvođenja poskoka i skokova u ritmici?
17. Koje su najčešće greške kod izvođenja dečijeg poskoka?
18. Šta karakteriše pripremnu fazu kod skokova iz mesta?
19. Pripremnu fazu kod skokova sa zaletom karakterišu:
20. Od čega zavisi složenost ravnotežnog položaja?
21. Kojim tehnikama mogu da se izvode okreti?
22. U kom zglobu se vrše obrtanja vijače?
23. Kod pokreta male amplitude i velike brzine obrtanje vijače se vrši u:
24. Kakva mogu da budu obrtanja vijače?
25. U kojim ravnima se vijača može obrtati?
26. Da bi se ostvario precizan izbačaj lopte, šta je potrebno kontrolisati?
27. Kakvo može da bude hvatanje lopte u ritmici?
28. Koja je osnovna karakteristika pravilne tehnike kotrljanja lopte?
29. Kakav može da bude hvat obruča u ritmici?
30. Oko koje ose se vrši obrtanje obruča kod slobodnog hvata?

31. Pojedinačne vežbe od kojih se prave kraće kombinacije međusobno treba da se razlikuju po:
32. Pored ritma, tempa i dinamike, proces povezivanja vežbi u celine zahteva postupnost i u drugim elementima koordinacionog usaglašavanja, a to su:
33. U toku usvajanja određenih struktura kretanja, na kojim karakteristikama kretanja treba prvo insistirati?
34. Elementi kojima se ostvaruje usložnjavanje određene strukture kretanja sa rekvizitom su:

5 OSNOVE SPORTSKE GIMNASTIKE

1. Na koje se sve «sadržaje odnosi pojam gimnastika
2. Navedite »gimnastičke sportske grane« koje objedinjuje FIG-a
3. Kakav karakter ima «Gimnaestrada»
4. Šta podrazumeva primenjena gimnastika
5. Koji su delovi tela, za razliku od većine drugih sportskih grana, u gimnastici, posebno opterećeni, i zbog čega je to značajno
6. Zbog čega su deca uzrasta 6-7 pa do 11-12 godina sposobna da svladaju koordinaciono sve složenije vežbe
7. Zbog čega propušteni period za učenje koordinaciono složenijih kretanja ima negativne posledice (naročito kod vežbi iz akrobatike)
8. Autor Bala Gustav navodi razloge zbog kojih se sportska gimnastika kvalifikuje kao bazična sportska grana. Koji su to razlozi?
9. Kako se postižu pozitivni uticaji osnovnih programa iz sportske gimnastike (vežbi na spravama) na morfološke karakteristike i držanje tela:
10. Zbog razvoja koje sposobnosti se preporučuje da se u školskom fizičkom vaspitanju i u programima najmlađih sportista, primenjuju sredstva iz sportske gimnastike
11. Koja svojstva ličnosti (psihološke karakteristike) su značajne za uspeh uspeh gimnastičara i gimnastičarki su, pa se one, realizovanjem gimnastičkog programa i razvijaju?
12. Izbor vežbi iz sportske gimnastike za rad sa decom planiran je tako da se ostvare ciljevi i zadaci vezani za harmoničan rast i razvoj sposobnosti putem realizovanja programa iz (navedite osnovne sprave i sposobnosti koje se na njima razvijaju):
13. Koja je tipična sprava za žensku gimnastiku i zbog kojih elemenata upravljanja kretanjima bi na njoj trebalo da vežbaju i dečaci
14. Zbog čega su preskoci dobro sredstvo za razvoj orijentacije u prostoru?
15. Koji delovi tela su opterećeni prilikom vežbanja u visu i uporu?
16. Kojim se vežbama, posebno, jačaju prsti ruku i koren šake
17. Na kojim spravama se izvode promene visova i upora?
18. Na kojoj spravi se vežba samo u uporu?
19. U koje su klasifikacione grupe razvrstane vežbe pogodne za rad sa decom
20. Na osnovu spoljašnje forme kretanja, položaji i kretanja vežbe se mogu svrstati u dvanaest osnovnih grupa. Navedite ih:
21. Šta mora profesor ili trener da zna kako bi obezbedio racionalan proces učenja, bez obzira na uzrast sa kojim radi:
22. Delovanjem vlastitog tela gimnastičar proizvodi impulse i korišćenjem spoljašnjih uslova stvara energiju da bi:

23. Kojim pokretima i kretanjima i kako je moguće, do izvesne mere očuvati ravnotežu prilikom vežbanja na gredi:
24. Navedite faze preskoka
25. Na telo u rotaciji oko ose obrtanja u svakom trenutku deluje sila zemljine teže, koja se razlaže na dve komponente, koje su upravne jedna na drugu – navedi koje su to komponente:
26. Šta se obezbeđuje čuvanjem i pomaganjem
27. Kako bi upravljao procesom učenja, pedagog (profesor, trener), pored poznavanja tehnike i metodike učenja vežbi, mora dobro poznavati:
28. Navedite četiri karakteristike koje sportsku gimnastiku kvalifikuju kao jedno od osnovnih sredstava za rad sa decom – »bazični sport«:
29. Navedite uzrasne kategorije sa kojima se realizuju gimnastički programi u sistemu fizičkog vaspitanja, školskog sporta i sporta:
30. Navedite četiri osnovne oodrednice koje su potrebne za opis položaja, vežbe ili kombinacije
31. Koji su efekti značajni za kreiranje rotacija prilikom izvođenja vežbi iz akrobatike :
32. Koji su elementi planiranja gimnastičkog programa kao dela treninga u drugim sportovima
33. Zbog čega je težište programa u radu sa decom i u drugim sportskom granama, na akrobatici
34. Navedite na koji način je Međunarodna gimnastička federacija je uskladila svoje odluke sa preporukama koje se odnose na zaštitu dece u sportu (naročito kada su u pitanju devojčice)
35. Navedite šta podrazumevaju organizacione mere prilikom realizovanja gimnastičkog programa.