

DEPARTMAN ZA BOIMEDICINSKE NAUKE  
STUDIJSKI PROGRAM SPORT I FIZIČKO VASPITANJE  
Teorija i metodika oporavka sportista -- ispitna pitanja  
Predmetni nastavnik: Prof.dr Benin Murić

1. Pojam i definicije zamora,
2. Karakteristike zamora u sportovima izdržljivosti
3. Karakteristike zamora u sportovima brzine i eksplozivnosti
4. Holistički pristup problemima treninga, zamora i oporavka u sportu
5. Kineziološki – sportski indikatori zamora
6. Karakteristike zamora u boričkim sportovima
7. Unutrašnji fiziološki indikatori zamora
8. Značaj oporavka u funkciji prevencije povreda
9. Karakteristike zamora u sportskim igrama
10. Psihološki indikatori zamora
11. Karakteristike i značaj superkompenzacije u oporavku sportista
12. Psihofiziološke osnove i značaj aktivnog odmora u sportu
13. Ispoljavanje zamora u toku treninga i takmičenja
14. Hidracija – dehidracija i zamor sportista
15. Metodika planiranja primene osnovnih sredstava i metoda oporavka u mikrociklusu priprema
16. Teorija adaptacije na fizička opterećenja,
17. Slobodni radikali – zamor i oporavak
18. Vrste zamora i njihove karakteristike
19. Osnovna sredstva i metode oporavka
20. Osnovne teorije zamora
21. Stres – sportski trening – zamor – oporavak,
22. Imunosupresija (pad imuniteta) – zamor i oporavak sportista,
23. Značaj vitamina u procesu oporavka sportista
24. Značaj minerala i procesu oporavka sportista
25. Trenažna sredstva oporavka
26. Uticaj klimatskih faktora na dinamiku oporavka u sportu
27. Antioksidansi i njihov značaj u procesu oporavka,
28. Fizioprofilaktične procedure u funkciji oporavka
29. Pedagoška sredstva oporavka
30. Zamor pri statičkim opterećenjima
31. Masaža i dinamika oporavka sportista
32. Osnovni bioritam
33. Gojaznost
34. Zamor pri opterećenjima maksimalnog intenziteta
35. Doping ugrožava zdrav i efikasan sistem oporavka sportista
36. Aktivan odmor u funkciji oporavka sportista
37. Zamor pri opterećenjima visokog intenziteta
38. Biomedicinska sredstva oporavka
39. Osnovni principi zdrave ishrane – uzimanje hrane sa visokim sadržajem vode
40. Zamor pri opterećenjima umerenog intenziteta
41. Osnovni principi zdrave ishrane – princip pravilnog kombinovanja hrane
42. Značaj sna i psihoregulatornog treninga na oporavak sportista

Literatura:

1. Blagajac, M.:(2014) Zamor, Odmor, Oporavak Sportista, Beograd
2. Blagajac, M.:(2007) Nove tehnologije u funkciji upravljanja sistemom treninga i oporavka fudbalera, Međunarodno naučni skup Nove tehnologije u sportu; Sarajevo
3. Blagajac, M.:(1994) Aktivan odmor u procesu rada, Beograd,
4. Volkov V.M.:(1978) Oporavak u sportu, NIPRO "Partizan", Beograd,