

BAIGIAMOJO EGZAMINO TEMOS

Sportininkų rengimo technologijos

1. „Sporto“ ir „Kūno kultūros“, „Teorijos“, „Didaktikos“ ir „Metodikos“ sąvokos.
2. Sportinio rengimo procesas ir jo sudėtinės dalys.
3. Specifiniai sportininkų rengimo principai.
4. Sporto šakų klasifikavimo principai.
5. Superkompensacijos fenomenas. Teigiama ir neigiama superkompensacija. Adaptacijos trijų lygių perkrūviams principai ir samprata.
6. Judamieji gebėjimai, jų sąveika.
7. Greitumą apibrėžiantys veiksniai, treniravimo kryptys, nustatymo ir įvertinimo būdai.
8. Jėga, ją apibrėžiantys veiksniai, jos klasifikavimas, treniravimo kryptys, nustatymo ir įvertinimo būdai.
9. Ištvėrmė, ją sąlygojantys veiksniai, klasifikavimas, treniravimo metodai, nustatymo ir įvertinimo būdai.
10. Lankstumas, jį sąlygojantys veiksniai, klasifikavimas, treniravimo kryptys, nustatymo ir įvertinimo būdai.
11. Koordinacija, ją sąlygojantys veiksniai, klasifikavimas, treniravimo kryptys, nustatymo ir įvertinimo būdai.
12. Vikrumas, jį sąlygojantys veiksniai, klasifikavimas, treniravimo kryptys, nustatymo ir įvertinimo būdai.
13. Pusiausvyra, ją sąlygojantys veiksniai, klasifikavimas, treniravimo kryptys, nustatymo ir įvertinimo būdai.
14. Pliometrinių pratimų samprata, taikymo principai ir metodika.
15. Sportininkų rengimo metodai.
16. Sporto plėtros ir sportinių rezultatų gerinimo veiksniai, trys sportinių rezultatų augimo tendencijų fazės.
17. Sportinis rengimas ir parengtumas. Sportinio rengimo rūšys.
18. Sportinį parengtumą apibūdinantys veiksniai.
19. Sporto šakos rengimo rūšių procentinė struktūra, mechaninės energijos gamybos sandara.
20. Kūno sudėjimas ir jį apibūdinantys kriterijai. Somatiniai tipai.
21. Sportininkų atletinio rengimo principai, metodika, parengtumo nustatymo ir įvertinimo būdai.
22. Sportininkų techninio rengimo principai, metodika, parengtumo nustatymo ir įvertinimo būdai.
23. Sportininkų taktinio rengimo principai, metodika, taktinio parengtumo nustatymo ir įvertinimo būdai.
24. Sportininkų teorinio rengimo principai, metodika, teorinio sportininkų rengimo principai.
25. Sportininkų funkcinis pajėgumas, nustatymo metodika.
26. Sportinio rengimo proceso tobulinimo veiksniai.
27. Sportinė technika ir judesio proceso sudėtinės dalys.
28. Judesio įgūdžio formavimo sudėtinės dalys ir lavinimo būdai.
29. Sportininkų rengimo periodizacija, sudėtinės dalys.
30. Mezociklai, jų sandara, sportininkų rengimo kryptys mezocikluose.
31. Mikrociklai, turinio ir intensyvumo kitimas, mikrociklų planavimo principai.
32. Daugiamečio sportininkų rengimo etapai, tikslai, rengimo kryptys, krūviai.
33. Sportininkų atrankos etapai, tikslai, atrankos kriterijai.
34. Sportininkų persitreniravimo, optimalių konfliktų dėsningumai.
35. Pedagoginės atsigavimo priemonės ir jų taikymo ypatumai.
36. Medicininės biologinės sportininkų atsigavimo priemonės.
37. Sportininkų psichologinės atsigavimo priemonės.
38. Netradicinės sportininkų rengimo priemonės (hipoksijos technologijos, aukštikalnės).
39. Metinė sportininkų rengimo koncepcija, kryptys, krūviai.

40. Varžybų rūšys, sistemos, varžybų vykdymo nuostatų reglamentas.
41. Trenerio filosofija, jaunųjų sportininkų rengimo ypatumai.
42. Giluminiai kompleksiniai sportininkų rengimo tyrimai.
43. Etapinė sportininkų rengimo kontrolė.
44. Operatyvioji sportininkų rengimo kontrolė.
45. Sportininkų rengimo valdymo principai.
46. Sportininkų rengimo koncentruotų, palaikančių ir atgaivinamųjų krūvių taikymo samprata.
47. Jaunųjų sportininkų treniravimo filosofija.
48. Sporto šakos elito sportininkų rengimo ypatumai.
49. Sporto šakos elito sportininkų parengtumo ypatumai.
50. Cirkadiniai ritmai, laiko juostų fenomenas.

Parengė: prof. habil. dr. Antanas Skarbalius
2015.03.13