

**PITANJA ZA PRVI KOLOKVIJUM IZ PREDMETA:**

**PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA**

- Šta proučava i objašnjava psihologija?  
Kakvi mogu biti psihički procesi? ( Navedi i objasni.)  
Šta su psihičke osobine? (Navedite neke od njih.)  
Navedite i objasnite dvije vrste pojava pomoću kojih psihologija proučava psihički život čovjeka.  
Šta predstavlja predmet psihologije?  
Koji zadatak ima psihologija na teorijskom planu?  
Koji zadatak ima psihologija na praktičnom planu?  
Navedite i detaljno objasnite **teorijske discipline** psihološke nauke. Navedite i detaljno objasnite **važnije primijenjene** psihološke discipline.  
Čime se bavi psihologija sporta i šta ima u fokusu svog interesovanja?  
Koja dva osnovna cilja ostvaruju portski psiholozi primjenjujući zakone psihološke nauke?  
Navedite i objasnite četiri osnovna područja djelovanja sportskih psihologa.  
Objasnite šta je osnovni cilj psihološke pripreme.  
Navedite načine kojima se povećava i poboljšava psihološka spremnost pojedinca.  
Navedite načine kojima se povećava i poboljšava homogenost ekipe.  
Navedite načine rada u realizaciji psihološke pripreme.  
Kako se određuju indikatori postignutog?  
Navedite situacije u kojima možemo prepoznati potrebu za psihološkom pripremom.  
Emocionalna stabilnost nasuprot emocionalne nestabilnosti.  
Ekstravertnost nasuprot intravertnosti.  
Objasnite smisao socijalnosti i Snagu mentalne elaboracije.  
Objasnite smisao Orijentacije na postignuće i uticaj inteligencije u sportu.  
Objasnite šemu četiri međusobno povezana elementa, pomoću kojih se opisuju psihički procesi i ponašanje individue.  
Prikažite i objasnite “ Jednačinu specifikacije”  
Objasnite “Šiling-ov model procjene uspijeha u sportu”  
Napišite sve što vam je poznato o Agresivnosti.  
Napišite sve što vam je poznato o Anksioznosti.  
Šta karakteriše anksioznost a šta karakteriše strah?  
Navedite Simptome stanja povišene zabrinutosti i uzbuđenja.  
Iz kojih razloga se javlja strah od poraza –neuspjeha?  
Navedite manifestacije anksioznosti.  
Na koje načine tokom utakmice anksiozni igrači mogu da reaguju?  
Objasnite Kompleks superiornosti i kompleks inferiornosti.  
Šta je značajno prilikom postavljanja ciljeva I kakvi ciljevi treba da budu?  
Objasnite: Šta je samopouzdanje,Optimalno samopouzdanje,Nedostatak samopouzdanja i pretjerano samopouzdanje  
Navedite sve što vam je poznato o Stres-u i fazama njegovog nastanka.  
Navedite i objasniteu koje osnovne grupe možemo svrstati sve stresne činioce u sportu.  
Navedite i objasnite *osnovne grupacije psiholoških karakteristika od kojih zavisi kako će sportista kao ličnost prebroditi ugrožavajuću situaciju.*  
*Navedite najčešće stresne situacije, koje uzrokuju strah od neuspeha, stvarajući anksiozna psihička stanja.*  
Objasnite uticaj očekivanja na uspijeh u sportu.  
Šta su konflikti, kakvi mogu biti i kakva može biti reakcija na konflikte.  
Šta prati neuspješno rješavanje konflikata?  
Pojam, značenje i vrste i podjele psihološke pripreme.  
Koji program glavnih psiholoških vještina obuhvata „mentalni trening“ (prema Gauron-u) i koji su oblici rada unutar psihološke pripreme?  
Metode psihološke pripreme u pripremnom i takmičarskom periodu.  
*Psihološka priprema koju trener realizuje pred samu utakmicu i za vrijeme utakmice.*  
Navedite i objasnite oblike u kojima se može javiti predstartno stanje.

Psihološki tretman kompletne ekipe kad je : Protivnik kvalitetniji takmičar; Kad je protivnik slabiji takmičar, Kad je protivnik približno istog kvaliteta.

Komunikacija prije nastupa i Komunikacija za vrijeme nastupa.

Komunikacija poslije pobjede i Komunikacija poslije poraza.

#### **PITANJA ZA DRUGI KOLOKVIJUM IZ PREDMETA:**

### **PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA**

Teorija nativizma.

Teorija empirizma.

Teorija konvergencije.

Svjesna aktivnost.

Od koja tri bitna činioca polazi razvoj čovjeka – navedite i detaljno objasnite.

Koje su tri bitne karakteristike svakog učenja? - navedite i detaljno objasnite.

Objasnite razlike između učenja i sazrijevanja.

Kako možemo pratiti napredovanje u učenju motornih vještina, i: kad je vještina naučena?

Objasnite brzinu učenja motorne vještine uz pomoć dvije tipične „krive“.

Plato u učenju.

Transfer u učenju

Učenje cjeline naspram učenja po djelovima.

Vremenski raspoređeno učenje naspram vremenski koncentrisanog učenja.

Navedite i detaljno objasnite veći broj faktora od kojih zavisi kako ćemo učiti.

Navedite činioce koji utiču na uspješnost učenja sportskih vještina.

Koje sposobnosti sportista kao poje–dinac u prvom redu treba da ima?

Šta je anticipacija i koje sposobnosti predstavljaju osnovne uslove anticipacije?

Navedite redoslijed 6 najvažnijih faza psihomotoričke vještine koja se uči i detaljno ih objasnite.

Kognitivna faza.

Asocijativna faza.

Autonomna faza.

Reprezentacija i diskriminacija djelova pokreta.

Sekvencioniranje.

Vremensko struktuiranje pokreta.

Gradacija.

Tajming.

Izbor alternativnih pokreta.

Motorna kontrola.

Navedite i objasnite tri tipa povratnih veza do kojih sportista samostalno dolazi.

Koja su dva glavna razloga popularnosti psiholoških testova?

Od koje dvije skupine stavki se najčešće sastoje psihološki testovi – navedite i objasnite.

Navedite nazive i karakteristike testova prema tome u kom stepenu su jasne stavke koje izazivaju odgovor

Navedite nazive i karakteristike testova prema tome, kako ispitanik odgovara na zadatke.

Navedite testova postignuća i testove tipične aktivnosti.

Navedite karakteristike grupnih i individualnih testova.

Navedite karakteristike testova sposobnosti i navedite tri grupe tih testova.

Navedite karakteristike testova ličnosti.

Navedite karakteristike testova znanja.

Navedite i objasnite u čemu se sastoje prednosti testova znanja.

Navedite i objasnite u čemu se sastoje nedostaci testova znanja.

Šta se podrazumijeva pod motivacijom a šta pod motivima?

Koja su tri elementa bitna u procesu motivacije – navedite i objasnite.

Navedite i objasnite podjelu motiva prema ulozi koju imaju u čovekovom životu.

Navedite podjelu motiva prema prema kriteriju nastanka.

Kako dijelimo motive prema području čovjekovog života u kome se javljaju.

Kako dijelimo motive prema prema rasprostranjenosti među ljudima?

Kakvi mogu biti motivi prema kriterijumu psihološke lociranosti?

Nabrojte motive koji se javljaju prema vrstama aktivnosti i djelatnosti.

Nabrojte motive koji se javljaju prema tome odakle dolaze podsticaji za njihovo aktiviranje.

Detaljno navedite karakteristike unutrašnjih i spoljašnjih motiva.

Kad je osoba samomotivisana a kad je pod dejstvom spoljašnje sredine?

Navedite karakteristike motivacije prema Lazareviću.

Nabrojte faktore motivacije.

Objasnite karakteristike nagrađivanja i kažnjavanja.

Koji uslovi trebaju biti zadovoljeni da bi efekat kažnjavanja bio pozitivan?

Saradnja među članovima sportske grupe kao faktor motivacije.

Takmičenje među članovima sportske grupe kao faktor motivacije.

Poznavanje sopstvenih rezultata kao faktor motivacije.

Mogućnost odlučivanja kao motivacioni faktor.

Kako se definiše i kako se razvija motiv sportskog postignuća?

Kakav odnos prema poslu imaju osobe kod kojih je izražen motiv sportskog postignuća-objasnite.

Koje sposobnosti imaju sportisti koji u većoj mjeri mogu da razviju motiv sportskog postignuća?

Šta se od trenera očekuje prilikom razgovora kojim podspješuje razvoj motivacije kod sportista?

Šta predstavlja pažnja a šta koncentracija?

Navedite činjenice vezane za pažnju koje treneri trebaju imati na umu.

Objasnite sve o Kolebljivoj i fiksiranoj pažnji.

Objasnite sve o svjesnoj i nesvjesnoj pažnji.

Intenzivnost pažnje – objasnite.

Objasnite sve o Djeljivosti i prenosivosti pažnje.

Objasnite sve o Perseveraciji pažnje.

Objasnite sve o Kolebanju i stabilnosti pažnje.

Objasnite sve o Fluktuaciji pažnje.

Objasnite sve o Obimu i intenzitetu pažnje.

Objasnite sve o Ograničenosti pažnje.

Objasnite sve o usmjerenosti pažnje.

Navedite 4 osnovna stila pažnje prema Nidefferu.

Imitacija – kao mehanizam psihosocijalne interakcije.

Objasnite šta predstavlja sugestija.

Objasnite mehanizam socijalnog pritiska.

Fcilitacija i inhibicija kao psihosocijalni procesi – objasnite.

Navedite i objasnite šta se podrazumijeva pod „fleksibilnošću uma“ kod trenera.

Definišite pojmove: obdarenost; talenat; i genijalnost.

Perceptivne sposobnosti kod trenera – objasnite.

Konstzruktivne sposobnosti kod trenera - objasnite.

Didaktičke sposobnosti kod trenera - objasnite.

Ekspresivne sposobnosti kod trenera - objasnite.

Komunikativne sposobnosti kod trenera – objasnite.

Značaj empatije u komunikativnim sposobnostima.

Organizatorske sposobnosti kod trenera – objasnite.

Akaderske sposobnosti kod trenera.

Pedagoška etika - detaljno objasnite.

Pedagoški takt – detaljno objasniti.