

ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ПРЕДМЕТА РАЗВОЈ И ТЕСТИРАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

1. Значење појама „сила” у научној и стручној литератури која проучава спорт и физичко васпитање.
2. Разлика између апсолутне и релативне силе?
3. Како се дефинише мишићна снага?
4. Како и на основу чега се сила и снага могу представити и као донекле независна својства локомоторног апарата човека?
5. Због чега је уведен термин мишићна јачина?
6. Како се дефинише термин Мишићна издржљивост?
7. Како се дефинише термин Мишићна кондиција (фитнес) по Амерички колеџ медицине спорта (American College of Sports Medicine)?
8. Набројте типове мишићних контракција:
9. Шта знате о статичкој мишићној контракцији?
10. Шта знате о динамичкој мишићној контракцији?
11. Шта знате о изокинетичкој мишићној контракцији?
12. Шта знате о изотоничкој мишићној контракцији?
13. Шта знате о првим организованим тренинзима са оптерећењем?
14. Шта знате о тренингу са оптерећењем у античког Грчкој?
15. Шта знате о раду античког лекара и филозофа Галена?
16. У чему се огледа специфичност тренинга са оптерећењем у античкој Индији?
17. Које различите форме и облици тренинга са оптерећењем су се примењивали на подручју целе Европе.
18. Шта знате о физиологији скелетних мишића?
19. Шта је то моторна јединица?
20. Опишите општи механизам мишићне контракције.
21. Опишите појединачну (просту) мишићну контракцију.
22. Опишите сложену мишићну контракцију.
23. Типови мишићних влакана?
24. Енергетски процеси током активности скелетних мишића.
25. Карактеристике биоенергетских система организма.
26. Оптимизација адаптације на тренинг мењањем уноса протеина.
27. Стратегије за унос протеина током тренинга.
28. Физиолошке адаптације на тренинг силе и снаге.
29. Неуролошка адаптација на тренинг силе и снаге.
30. Мишићна хипертрофија и хиперплазија.
31. Упоредна адаптација на тренинг код мушкараца и жена
32. Осетљивост и укрућеност мишића након тренинга снаге.
33. Промене у мишићној сили и снази током старења
34. Од чега зависи величина испољене мишићне силе.
35. Брзина испољавања силе (однос силе и брзине).
36. Хилова крива
37. Брзина развоја силе (engl. Rate of Force Development - RFD).
38. Алтернативни тестови за процену брзине развоја силе.
39. Време трајања покрета током којег је могуће стварање силе у зависности од активности.
40. Фактори од којих зависи брзина развоја силе.
41. Утицај тренинга на стопу прираштаја силе.

42. Утицај положаја тела на Величина мишићне силе.
43. Промена мишићне силе у зависности од дужине мишићног влакна.
44. Основни принципи тренинга за повећање мишићне силе и снаге.
45. Принцип специфичности тренинга за повећање мишићне силе и снаге.
46. Принцип наткомпензације, преоптерећење приликом тренинга.
47. Принцип прогресивности тренинга за повећање мишићне силе и снаге.
48. Периодизација при опоравку
49. Принцип разноврсности приликом тренинга.
50. Принцип индивидуализације приликом тренинга.
51. Принцип реверзибилности приликом тренинга.
52. Карактеристике тренинга од којих зависи величина мишићне адаптације.
53. Утицај иницијалног стања на величину мишићних адаптација.
54. Утицај врсте мишићне контракције на величину мишићних адаптација.
55. Утицај интензитета и обим тренажног оптерећења на величину мишићних адаптација.
56. Утицај учесталости тренинга (број тренинга у једној недељи) на мишићне адаптација.
57. Утицај броја серија на мишићне адаптација.
58. Утицај избор вежби на мишићне адаптација.
59. Утицај брзина покрета на мишићне адаптација.
60. Утицај тренинга силе и снаге на успешност извођења моторичких задатака.
61. Физиолошке адаптације након тренинга које утичу на успешност извођења моторичких задатака.
62. Изометријски тренинг
63. Трајање мишићне контракције и учесталост тренинга са статичким контракцијама.
64. Специфичност угла у зглобу при коме се изводи изометријска контракција.
65. Предности и негативне стране изометријског тренинга.
66. Методе изометријског тренинга
67. Динамички тренинг
68. Концентрични (балистички) тренинг
69. Ексцентрични тренинг
70. Промене у величини и структури скелетних мишића након ексцентричног тренинга.
71. Осетљивост и укрућеност мишића након ексцентричног тренинга.
72. Изокинетички тренинг
73. Плиометријски тренинг
74. Циклус издужење и скраћење- ЦИС (stretch-shortening cycle-SSC)
75. Специфичне адаптације приликом плиометријског тренинга
76. Класификација циклуса издуживања и скраћивања
77. Дозирање интензитета оптерећења приликом плиометријског тренинга.
78. Препоруке за успешну примену плиометријског тренинга
79. Превенција повреда код плиометријских вежби
80. Плиометријски тренинг код млађих спортиста
81. Вибрациони тренинг
82. Акутни и структурални ефекти вибрационог тренинга
83. Утицај вибрационог тренинга на гипкост (флексибилност).
84. Истовремени тренинг за развој силе, снаге и аеробне издржљивости.
85. Механизми промене приликом истовременог тренинга за развој снаге и издржљивости.

86. Трансформација типова мишићних влакана
87. Ефекти комбинованог тренинга снаге и издржљивости на аеробну (кардиореспираторну) издржљивост.
88. Тренинг силе и снаге при нестабилним условима
89. Историјат вежбања на нестабилним подлогама
90. Примена, бенефити и контроверзе вежбања на нестабилним подлогама

91. Тренинг силе и снаге код младих спортиста
92. Пратећи позитивни ефекти тренинга са оптерећењем код младих спортиста
93. Потенцијални ризици приликом тренинга са оптерећењем код младих спортиста.
94. Тестирање младих спортиста
95. Тестирање мишићне силе и снаге
96. Лабораторијско тестирање (Изометријска динамометрија)
97. Лабораторијско тестирање (Изокинетичка динамометрија)
98. Теренско тестирање.
99. Шта су то моторичке способности?
100. Најчешћи синоними за моторичке способности?
101. Шта знате о класификацијама моторичких способности?
102. Шта је заједничко за мишићну снагу и јачину?
103. Шта је то мишићна снага?
104. Шта је то мишићна јачина?
105. Која је најчешћа подела мишићних контракција?
106. Које су предности изометријског вежбања?
107. Који су недостатци изометријског вежбања?
108. Која је најзаступљенија врста мишићне контракције?
109. Шта је то балистичка контракција?
110. Шта је то ексцентрична мишићна контракција?
111. Шта су предности ексцентричних вежби?
112. Шта су негативне стране ексцентричних вежби?
113. Како се манифестује осетљивост и укрућеност мишића?
114. Због чега је битан тренинг за развој снаге и јачине код деце?
115. Смернице за правилан приступ вежбама за јачање мишића у преадолесцентном периоду:
116. Са којим циљем се тестира снага и јачина код деце?
117. Набројте тестове за процену снаге и јачине?
118. Како се дефинише брзина?
119. Од чега зависи испољавање брзине?
120. Како морфолошке карактеристике утичу на испољавање брзине?
121. Какав је утицај енергетских система у мишићима на испољавање брзине?
122. Какав је утицај технике и степен аутоматизма на испољавање брзине?
123. Шта је то брзина реаговања?
124. Од чега зависи брзина појединачног покрета?
125. Од чега зависи фреквенција покрета?
126. Који су савети при вежбању за развој брзине?
127. Који је сензитивни период за развој брзине?
128. Набројте тестове за процену брзине?
129. Како се дефинише агилност?
130. Са којим моторичким способностима је агилност уско повезана?
131. Шта је основни циљ код вежби за развој агилности?
132. Потенцијалне користи тренинга агилности су:

133. Набројте тестове за процену агилности?
134. Шта је то гипкост?
135. Који су синоними за гипкост?
136. Гипкост се у зависности од улоге мишића може поделити на?
137. Шта је циљ код вежби за развој гипкости?
138. Због чега је битна адекватна гипкост?
139. Од којих фактора зависи гипкост?
140. Који су најзаступљенији модалитети за развој гипкости?
141. Које су предности статичких вежби за повећање гипкости?
142. Које су предности динамичких вежби за повећање гипкости?
143. Како се дефинише равнотежа?
144. Који телесни системи помажу у одржавању равнотеже?
145. У чему се огледа значај равнотеже у спорту?
146. Најчешћа подела равнотеже као моторичке способности:
147. Препоруке приликом примене вежби за развој равнотеже код деце:
148. Са којим способностима је повезана равнотежа?
149. Како се процењује способност равнотеже?
150. Како се дефинише координација?
151. У чему се огледа повезаност координације са другим моторичким способностима?
152. Који фактори утичу на координацију?
153. Који узраст се сматра најповољнијим за развој координације?
154. Основна подела координације је на:
155. Као тестови за процену координације најчешће се користе:
156. Шта је прецизности?
157. У чему се огледа утицај других моторичких способности на прецизност?
158. Која два примарна фактора прецизности се најчешће издвајају у литератури:
159. Помоћу којих тестова је могуће процењивати прецизност?
160. Како се дефинише моторичка способност издржљивости?
161. Каква је повезаност осталих моторичких способности са издржљивошћу?
162. Шта се подразумева под вежбама за развој издржљивости?
163. Најчешће поделе издржљивости:
164. Шта је то анаеробна издржљивост организма?
165. Шта је то аеробна издржљивост организма?
166. Како се издржљивост дели са аспекта утицаја на организам?
167. Како се издржљивост може поделити са аспекта спортске специфичности?
168. Шта је предуслов за развој специфичне издржљивости?
169. Како развијати издржљивост?
170. Како се развија издржљивост код деце?
171. Набројте неке тестове за развој издржљивости:
172. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену мишићне силе.
173. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену мишићне силе.
174. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности снага (јачина мишића).
175. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности снага (јачина мишића).
176. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности брзина.

177. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности брзина.
178. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности издржљивост.
179. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности издржљивост.
180. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности координација.
181. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности координација.
182. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности флексибилност (покретљивост).
183. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности флексибилност (покретљивост).
184. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности равнотежа.
185. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности равнотежа.
186. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности прецизност.
187. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности прецизност.
188. Наведите и објасните лабораторијске тестове који се користе за процену моторичке способности агилност.
189. Наведите и објасните теренске тестове који се користе за процену моторичке способности агилност.