

Centar za stručno osposobljavanje - 3 nivo osposobljavanja
ANTROPOMOTORIKA – ispitna pitanja (od 2022)

1. Sposobnost mišića da deluje nasuprot maksimalnih opterećenja, pri čemu je brzina izvođenja pokreta mala ili jednaka nuli, što u krajnjem mišić uvodi u izometrijski režim rada, naziva se:
 - a) Sila
 - b) Snaga
 - c) Brzina
 - d) Izdržljivost
2. Sposobnost mišića da vrši rad nasuprot umerenih opterećenja, pri čemu je brzina izvođenja pokreta najveća moguća za date uslove, ali sigurno manja od maksimalne, naziva se:
 - a) Sila
 - b) Snaga
 - c) Brzina
 - d) Izdržljivost
3. U okviru metoda treninga definišu se komponente opterećenja. Dopiši komponentu koja nedostaje:
 - a) _____ intenzitet
 - b) Obim
 - c) Pauza
 - d) Karakter pauze
4. Kako se menja ispoljena sila mišića sa povećanjem brzine izvođenja pokreta?
 - a) Raste
 - b) Opada
 - c) U početku raste, a posle opada
 - d) Ne menja se
5. Ukoliko je fiziološki presek mišića veći, sila koju taj mišić ispoljava će biti:
 - a) Veća
 - b) Manja
 - c) Ispoljena sila ne zavisi od veličine fiziološkog preseka mišića
 - d) Nijedan od ponuđenih odgovora
6. Sa povećanjem frekvencije nervnih impulsa koje u mišić stižu iz alfa-motoneurona, sila koju mišić ispoljava:
 - a) Raste
 - b) Opada
 - c) Ispoljena sila ne zavisi od frekvencije nervnih impulsa
 - d) Nijedan od ponuđenih odgovora
7. Kružni metod treninga kao organizaciona forma rada podrazumeva:
 - a) Sukcesivno smenjivanje vežbi za različite mišićne grupe
 - b) Ponavljanje vežbe za istu mišićnu grupu
8. Metod stanica kao organizaciona forma rada podrazumeva:
 - a) Sukcesivno smenjivanje vežbi za različite mišićne grupe
 - b) Ponavljanje vežbe za istu mišićnu grupu
9. Optimalno opterećenje za ispoljavanje maksimalne snage u vežbi Izbačaj sa grudi iznosi:
 - a) 20% od maksimalnog opterećenja
 - b) 50% od maksimalnog opterećenja
 - c) 80% od maksimalnog opterećenja
 - d) 100% od maksimalnog opterećenja
10. Optimalno opterećenje za ispoljavanje maksimalne snage u vežbi Vertikalni skok iznosi:
 - a) 0% od maksimalnog opterećenja (težina sopstvenog tela)
 - b) 50% od maksimalnog opterećenja
 - c) 80% od maksimalnog opterećenja
 - d) 100% od maksimalnog opterećenja

1. Brzina je sposobnost da se određena distanca pređe za što kraće vreme pri čemu kretanje ne sme da bude _____ i da ne traje _____.
2. Ubrzanje predstavlja a) promenu brzine, b) održavanje brzine, v) povećanje brzine
3. Brzinska snaga se ostvaruje pri maksimalnoj brzini ispoljenoj kretanjem u a) olakšanim, b) otežanim uslovima
4. Elementarni oblici ispoljavanja brzine su a) brzina _____, b) brzina _____ pokreta i v) _____ pokreta.
5. Osnovna energija za ispoljavanje brzine dobija se iz a) glikogena, b) fosfagena v) masti.
6. Brzina zavisi od a) dužine i frekvencije pokreta, b) visine tela, v) položaja stopala
7. Agilnost zavisi od: a) maksimalne brzine, b) morfoloških karakteristika, v) sposobnosti usporenja sa određene brzine
8. Osnovni metodi za razvoj brzine su: _____, _____ i _____.
9. Pomoćni metodi za razvoj brzine su: _____ i _____.
10. Primarni metod za razvoj brzine zasnovan je na poboljšanju a) frekvencije pokreta, b) snage mišića, v) tehnike kretanja
11. Sekundarni metod za razvoj brzine zasnovan je na poboljšanju a) frekvencije pokreta, b) snage mišića, v) tehnike kretanja
12. Izdržljivost je sposobnost vršenja rada u a) kratkom periodu, b) neodređenom vremenu, v) dužem periodu?
13. Intenzitet rada za razvoj izdržljivosti je a) nebitan, b) određen, v) nizak, g) maksimalan?
14. Pri treningu izdržljivosti efikasnost kretanja a) se menja, b) povećava se, v) ne smanjuje se, g) opada?
15. Izdržljivost se razvija u periodu od a) 7-9 godine, b) 10-12 godine, v) 13-14 godine, g) 15 godine
16. Poboljšanje opšte izdržljivosti doprinosi a) produženju perioda oporavka između serija vežbe, b) smanjenju perioda oporavka između serija vežbe, v) nema uticaja na period oporavka između serija
17. Vršenje aktivnosti tipa izdržljivosti u dužem vremenskom periodu omogućeno je energijom dobijenom iz a) fosfagena, b) glikogena, v) aerobnih izvora
18. Vršenje aktivnosti tipa izdržljivosti u periodu od 30 sekundi do 2 minuta omogućeno je energijom dobijenom iz a) fosfagena, b) glikogena, v) aerobnih izvora
19. Trening za razvoj aerobne moći realizuje se na intenzitetu koji odgovara vrednosti a) ispod anaerobnog praga, b) anaerobnog praga v) iznad anaerobnog praga
20. Trening za razvoj maksimalne aerobne moći realizuje se na intenzitetu koji odgovara vrednosti a) ispod anaerobnog praga, b) anaerobnog praga v) iznad anaerobnog praga
21. Metodi za razvoj izdržljivosti mogu da budu _____ i _____.