

ПИТАЊА И ОДГОВОРИ ЗА ПРЕДМЕТ ОСНОВЕ СПОРТСКЕ МЕДИЦИНЕ

1. Спортисти националног нивоа подносе захтев за одобравање изузећа за терапеутску употребу – ТУЕ:
 - а) надлежном спортском савезу
 - б) Светској антидопинг агенцији
 - в) Антидопинг агенцији Републике Србије

2. Према Интернационалном стандарду изузетака за терапеутску употребу – ТУЕ, минималан период који је довољан да се изврши процес одобравања ТУЕ је:
 - а) 7 дана
 - б) 15 дана
 - в) 30 дана

3. За сваку пријаву захтева за одобравање изузећа за терапеутску употребу – ТУЕ спортиста и његов лекар морају да попуне одговарајући образац који се налази:
 - а) на интернет страници Антидопинг агенције Републике Србије
 - б) на интернет страници надлежног спортског савеза
 - в) на интернет страници организатора такмичење

4. Одобрени захтев за изузеће за терапеутску употребу – ТУЕ важи:
 - а) само за прво наредно такмичење
 - б) одређени временски период
 - в) за целокупно трајање спортске/такмичарске каријере

5. Терапија ударним таласима (*engl. Shoch Wave*) је метода физикалне терапије која се у спортској медицини користи с циљем лечења:
 - а) огреботина и огуљотина на кожи
 - б) костију након прелома
 - в) хроничних (дуготрајних) повреда мишића и тетива

6. Која метода физикалне терапије се у спортској медицини користи с циљем убрзавања процеса стварања калуса (спој између преломљених делова) након прелома костију:
 - а) транскутана електрична нервна стимулација
 - б) магнетотерапија
 - в) терапија ударним таласима (*engl. Shoch Wave*)

7. За утапање екстремитета у хладну воду, чиме се обезбеђује свеобухватно хлађење повређеног екстремитета, треба користити воду температуре (степен Целзијуса °C):
- а) до 4°C
 - б) од 4°C до 10°C
 - в) од 15°C до 20°C
8. Терапија хладноћом или криотерапија је метода физикалне терапије која се у спортској медицини примењује с циљем:
- а) смањења бола, отока и спазма (грчева) мишића
 - б) умиривања (седације) и опште релаксације
 - в) ублажавања процеса хипотрофије мишића услед неактивности
9. Хладна паковања се на повређени део тела примењују у периодима:
- а) од по 5 минута
 - б) од 10 до 30 минута
 - в) од 60 до 90 минута
10. При планирању физикалне терапије прво се користе методе које делују на:
- а) бол и оток (едем)
 - б) развијање флексибилности и обима покрета
 - в) јачање мишића
11. Секундарна превенција повреда мишића има за циљ:
- а) адекватну дијагнозу повреде мишића
 - б) избегавање повреде мишића пре него што се деси
 - в) избегавања нових повреда мишића када је спортиста већ доживео једну повреду
12. Поновна повреда је дефинисана као повреда истог типа и локализације као претходна повреда која се догодила у року од:
- а) две недеље од дана коначне рехабилитације претходне повреде
 - б) два месеца од дана коначне рехабилитације претходне повреде
 - в) шест месеци од дана коначне рехабилитације претходне повреде
13. Светска струковна удружења предлажу да не би требало охрабривати спортску специјализацију пре:
- а) поласка у први разред основне школе
 - б) поласка у пети разред основне школе
 - в) периода адолесценције

14. Колико би млади спортисти током године требало да имају слободно од одређеног спорта којим се баве:
- а) месец дана
 - б) два до три месеца
 - в) четири до пет месеци
15. Већина младих спортиста престаје са спортом услед:
- а) недостатка времена за тренинг, недостатка успеха и интересовања за друге активности
 - б) синдрома сагоревања
 - в) претераног притиска родитеља
16. Спремност за спорт код младих зависи од:
- а) хронолошког узраста
 - б) биолошког узраста
 - в) поклапања нивоа раста и развоја са захтевима и задацима спорта
17. Један од главних принципа у планирању физичке активности деце требало би да буде:
- а) рана спортска специјализација
 - б) стварање раних позитивних искустава кроз различите облике физичке активности
 - в) учествовање у такмичарском спорту
18. Позитивна социјална искуства гојазних младих особа могу се очекивати током:
- а) учествовања у колективним спортовима
 - б) аеробних физичких активности умереног до високог интензитета
 - в) тренинга са оптерећењем
19. Водеће светске организације за спортску медицину и педијатрију препоручују ограничавање једне спортске активности на највише:
- а) четири дана недељно уз најмање два слободна дана
 - б) пет дана недељно уз најмање један слободан дан
 - в) шест дана недељно уз најмање један слободан дан
20. За смањење бола и осталих компоненти запаљеног одговора у акутној фази повреда најчешће се користи **RICE** процедура у трајању од:
- а) првих 12 сати након повреде
 - б) првих 48–72 сата након повреде
 - в) првих недељу дана након повреде