

ПИТАЊА И ОДГОВОРИ ЗА ПРЕДМЕТ ОСНОВЕ ФИЗИОЛОГИЈЕ СПОРТА

1. Две важне карактеристике динамичког стеротипа су:
 - а) сталност и инертност
 - б) променљивост и могућност гашења
 - в) варијабилност и непоузданост

2. При стварању динамичког стереотипа анализа покрета, показивањем, снимањем и задржавањем на појединим местима током извођења, је неопходна за фазу:
 - а) генерализације
 - б) концентрације и усавршавања
 - в) аутоматизације

3. Контролу моторних функција и покрета тела врше:
 - а) мишићи и тетиве
 - б) кости и лигаменти
 - в) кора великог мозга и центри у можданом стаблу

4. Рецептори чула равнотеже смештени су у:
 - а) малом мозгу
 - б) скелетним мишићима
 - в) полукружним каналићима унутрашњег ува у можданом стаблу

5. Кардиореспираторна издржљивост (изражена кроз вредност максималне потрошње кисеоника VO_{2max}) опада у просеку за:
 - а) око 1% годишње
 - б) око 5% годишње
 - в) око 10% годишње

6. Код особа женског пола максимум мишићне масе достиже се:
 - а) између 12. и 15. године живота
 - б) између 16. и 20. године живота
 - в) између 21. и 25. године живота

7. За повећање броја еритроцита и количине хемоглобина на надморској висини изнад 1.800–2.000 метара потребан је боравак од најмање:
 - а) 7 дана
 - б) 14 дана
 - в) 21 дан

8. Адаптирани скелетни мишић, у поређењу са неадаптираним мишићем, садржи знатно више:
- а) гликогена
 - б) еритроцита
 - в) јона натријума
9. Најважнијом компонентом физичке припремљености, по већини објављених радова и уџбеника из области науке о спорту, сматра се:
- а) мишићна сила и снага
 - б) мишићна издржљивост
 - в) кардиореспираторна издржљивост
10. Раст мишића током тренинга са повећањем оптерећења последица је повећања:
- а) количине глукозе у мишићним влаканима обухваћених тренингом
 - б) броја појединачних мишићних влакана обухваћених тренингом
 - в) дијаметара/пречника појединачних мишићних влакана обухваћених тренингом
11. Ексцентрична контракција подразумева мишићну активност при којој:
- а) долази до издуживања мишића,
 - б) не долази до покрета у зглобу
 - в) постоји константна угаона брзина
12. Разлика између мишићне силе и мишићне снаге је у:
- а) врсти извора енергије за контракцију
 - б) брзинама покрета
 - в) начину преноса нервнoг импуса кроз мишићно влакно
13. При ком стању је физичка радна способност очувана или само незнатно смањена:
- а) преоптерећење (*Overstrain*)
 - б) претренираност (*Overtraining*)
 - в) хронични умор (*Chronic fatigue syndrom*)
14. Анаеробни извори енергије су:
- а) угљени хидрати, масти, беланчевине
 - б) аденозин трифосфат, креатин фосфат и глукоза
 - в) хемоглобин и еритроцити
15. Аеробни извори енергије су:
- а) хемоглобин и еритроцити
 - б) угљени хидрати, масти, беланчевине
 - в) аденозин трифосфат, креатин фосфат и глукоза

16. Наслеђе/Генетика највише утиче на коначне животне вредности:
- а) телесне масе
 - б) аеробног капацитета
 - в) анаеробног капацитета
17. Сваки стабилни ниво физиолошке функције који у потпуности задовољава потребе датог оптерећења назива се:
- а) лажно равнотежно стање
 - б) право равнотежно стање
 - в) кисеонички дуг
18. Временски период враћања кисеоничког дуга, при чему се 1/5 створене млечне киселине метаболише до CO_2 и H_2O а 4/5 ресинтетише у глукозу, назива се:
- а) периодом опоравка
 - б) прекорачење (*Overreaching*)
 - в) почетна стабилизација
19. Код особа мушког пола максимум мишићне масе достиже се:
- а) између 12. и 15. године живота
 - б) између 16. и 18. године живота
 - в) између 18. и 25. године живота
20. Вредност максималне потрошње кисеоника— $\text{VO}_{2\text{max}}$ је мера:
- а) анаеробног капацитета
 - б) кардиореспираторне издржљивости
 - в) мишићне издржљивости