

SPLOŠNO

1. Kaj razumemo pod pojmom osnovna motorika?
 - a. osnove motoroznanstva
 - b. osnove gibanja**
 - c. osnove športa
 - d. osnove učenja
2. Kako se imenuje športna znanost pri nas? (Kako se imenuje veda, ki proučuje gibanje človeka?)
 - a. kineziologija**
 - b. kinologija
 - c. antropologija
 - d. kinantropologija
3. Med bistvene elemente sistema človek ne sodi:
 - a. kognitivni podsistem
 - b. motorični podsistem
 - c. funkcionalni podsistem
 - d. sociološki podsistem**
4. Zakaj se človek obravnava kot biološki sistem?
 - a. ker večji del športnih aktivnosti izvaja v naravi
 - b. ker se razvija v skladu z naravnimi zakonitostmi**
 - c. ker narava vpliva na njegovo spreminjanje
 - d. ker vpliva na spreminjanje narave v svojem okolju
5. Kateri podsistem človeka je opredeljen z učinkovitostjo predelave informacij?
 - a. morfološki
 - b. konativni
 - c. kognitivni**
 - d. funkcionalni
6. S čim je opredeljen motorični podsistem človeka?
 - a. s funkcionalnimi sposobnostmi
 - b. z značilnostmi reagiranja na okolje
 - c. z gibalnimi sposobnostmi**
 - d. s telesnimi merami
7. Kaj je odvisno od motoričnih (gibalnih)sposobnosti?
 - a. izvedba gibov**
 - b. optimalno delovanje motorjev
 - c. razvoj gibalnih sposobnosti
 - d. sprejem motoričnih informacij
8. Kaj so gibalne sposobnosti?
 - a. načini izražanja gibalne aktivnosti v športu
 - b. notranje dispozicije človeka, odgovorne za razlike v gibalni učinkovitosti**
 - c. postopki za realizacijo gibalnih informacij v športni praksi
 - d. značilnosti gibalnega izražanja človeka

9. Katero od naštetih, ne prištevamo k motoričnim sposobnostim?

- a. koordinacijo
- b. ravnotežje
- c. hitrost
- d. vzdržljivost**

10. Motorične (gibalne) sposobnosti so v določeni meri:

- a. naučene
- b. nespremenljive
- c. prirojene**
- d. prenosljive

11. Kaj so situacijski motorični testi?

- a. postopki za ugotavljanje gibljivosti v laboratoriju
- b. gibalne naloge za ugotavljanje motoričnih sposobnosti**
- c. metode za razvoj posamičnih motoričnih sposobnosti
- d. sredstva za trening motoričnih sposobnosti

GIBLJIVOST

1. Gibljivost je:

- a. sposobnost mišice, da se raztegne
- b. sposobnost za uspešno realizacijo zapletenih gibov
- c. sposobnost doseganja maksimalnih amplitud gibov**
- d. sposobnost doseganja oddaljenih točk v prostoru

2. Katerega od naštetih ne prištevamo k notranjim dejavnikom, ki vplivajo na izraznost gibljivosti?

- a. psihološki dejavniki
- b. sociološki dejavniki**
- c. biološki dejavniki
- d. morfološki dejavniki

3. Kateri od naštetih ne spada med anatomske dejavnike gibljivosti?

- a. sklepne ovojnice
- b. mišični tonus**
- c. napetost kože
- d. oblika sklepov

4. Katerega od naštetih prištevamo k zunanjim dejavnikom, ki vplivajo na izraz gibljivosti?

- a. temperatura okolja**
- b. temperatura mišic
- c. spol
- d. longitudinalna dimenzionalnost

5. Kateri od naštetih spada med fiziološke dejavnike gibljivosti?

- a. staranje
- b. emocionalna stanja
- c. podkožno tolščo
- d. mišični tonus**

6. Pojavne oblike gibljivosti se v grobem delijo na (obkroži nepravilno):

- a. gibljivost trupa
- b. gibljivost vratu**
- c. gibljivost nog v kolčnem sklepu
- d. gibljivost rok v ramenskem obroču

7. Pri pasivni gibljivosti se maksimalne amplitude dosejajo (označi nepravilno):

- a. s pomočjo sile partnerja
- b. s pomočjo sile bremena
- c. s pomočjo sile agonistov raztezanega segmenta**
- d. s pomočjo sile agonistov drugega segmenta

8. Kateri od navedenih merskih postopkov se ne uporablja za ugotavljanje gibljivosti?

- a. tenziometrija**
- b. orientacijski normativi
- c. laboratorijske metode
- d. motorični testi

9. Katero sredstvo se uporablja za trening gibljivosti?

- a. plazenja in lazenja
- b. raztezne gimnastične vaje**
- c. borilne igre v parih
- d. sprostilne gimnastične vaje

10. Dinamične raztezne vaje se izvajajo:

- a. logistično
- b. antagonistično
- c. sinergistično
- d. balistično**

41. Delta mišično stanje je:

- a. reverzibilno mišično skrajšanje
- b. statična raztegnitev m. deltoideus
- c. trajno mišično skrajšanje**
- d. maksimalen razteg mišice

11. Negativne posledice delta mišičnega stanja se odražajo (obkroži nepravilno):

- a. na statiki hrbtenice
- b. na odzivnosti mišic
- c. na sklepah in tetivah
- d. na motoričnih informacijah**

12. Katera od navedenih metod se ne uporablja za mišično raztezanje?

- a. statična metoda
- b. elektrostimulacija**
- c. vibrostimulacija
- d. klasična metoda

13. Termin stretching v slovenskem poljudnem izrazoslovju opredeljuje:

- a. balistično raztezanje
- b. dinamično kontrakcijo
- c. statično napenjanje
- d. statično raztezanje**

14. Prilagoditev katerega varnostnega mehanizma v telesu se izkoristi za razvoj gibljivost?

15. Na kaj se s treningom gibljivosti v načelu ne vpliva?

- a. na estetski videz izvedbe gibanja
- b. na zmanjšanje količine mastnega tkiva**
- c. na večjo ekonomičnost gibanja
- d. na odpravo pomanjkljivosti slabe telesne drža

16. Kateri izmed navedenih ne spada med teste za merjenje gibljivosti?

- a. zvinek s palico
- b. čelni razkorak
- c. Abalakov test (Test za ugotavljanje nivoja eksplozivne moči)**
- d. predklon na klopci

17. Kateri izmed navedenih način ni najboljši za razvoj gibljivosti? **Statično raztezanje ligamentov v neprostostnih stopnjah sklepov.**

18. Opredeli prostostne stopnje kolenskega sklepa? **Naprej nazaj?**

19. Zakaj lahko gibljivost celo upade ob puberteti? **Zaradi rasti.**

20. Faktor prirojenosti gibljivosti je: **nizek.**

MOČ

1. Moč je

- a. produkt mišične mase in kontraktibilnosti mišic
- b. produkt mišične sile in hitrosti kontrakcije**
- c. produkt kemične in toplotne energije
- d. produkt razteznosti in kontraktibilnosti mišic

2. Aktivno gibanje človeka je odvisno od:

- a. mišične kontrakcije**
- b. mišične relaksacije
- c. mišične elongacije
- d. mišične transformacije

3. Pliometrični mišični trening vsebuje zaporedje: **DALJŠA EKSCENTRIČNA FAZA S PREHODOM V KRATKO KONCENTRIČNO FAZO**

4. Kako vpliva večja voluminoznost telesa na izraz moči?

- a. negativno
- b. pozitivno**
- c. nevtrarno
- d. ni znano

5. Kateri od naštetih ne spada med funkcionalne dejavnike, ki pogojujejo izraz moči?

- a. prevodnost živčnih poti
- b. aktivnost gibalnih centrov
- c. propustnost sinaptičnih barier
- d. transverzalna dimenzionalnost skeleta**

6. Motorično enoto sestavljajo:

- a. mišična vlakna, ki jih oživčuje en živec**
- b. gibalni centri in sinaptične bariere
- c. gibalni center in njemu pripadajoči živci
- d. mišično vlakno in njemu pripadajoči živci

7. Bela mišična vlakna so:

- a. počasna
- b. mešana
- c. hitra**
- d. jih ni

8. Približno za koliko manj mišične mase imajo ženske, v povprečju, napram moškim?

- a. 1/5
- b. 1/2
- c. 1/4
- d. 1/3**

9. O ekscentrični mišični kontrakciji govorimo kadar:

- a. je zunanja sila večja od mišične sile**
- b. je zunanja sila enaka mišični sili
- c. je zunanja sila manjša od mišične sile
- d. se zunanja sila in mišična sila spreminjata

10. Pri počepanju na stol so aktivne:

-> Katere mišične skupine so v največji meri obremenjene pri spustu v čep?

- a. iztegovalke kolena in kolka**
- b. upogibalke kolena in iztegovalke kolka
- c. iztegovalke kolena in upogibalke kolka
- d. upogibalke kolena in kolka

11. Pri spuščanju iz zgibe na drogu so aktivne:

- a. mišice iztegovalke rok
- b. mišice upogibalke rok**
- c. mišice iztegovalke nog
- d. mišice upogibalke nog

12. K osnovnim pojavnim oblikam moči ne spada:

- a. repetitivna moč
- b. relativna moč**
- c. eksplozivna moč
- d. statična moč

13. Repetitivna moč ima koeficient prirojenosti:

- a. .60
- b. .80
- c. .50**
- d. .90

14. Kateri od naštetih dejavnikov je specifičen samo za repetitivno moč?

- a. prevodnost živčnih pot
- b. respiratorna učinkovitost**
- c. kvaliteta biokemičnih procesov
- d. propustnost sinaptičnih barier

15. Relativna moč je:

- a. maksimalna moč, ki jo manifestira neka mišična skupin
- b. absolutna moč izražena na kilogram telesne teže**
- c. povprečna moč, ki jo lahko izrazi človek
- d. pojavna oblika moči, ki se manifestira s ponavljanji kontrakcij

16. Vadba mišične moči mora biti (obkroži nepravilno): NADPRAŽNA, POSTOPNA, ...

17. Kateri izmed navedenih testov ne spada med mere za ugotavljanje repetitivne moči?

- a. **taping z roko**
- b. zgibe na drogu
- c. dvigovanje trupa
- d. preskakovanje klopi

18. Izometrične oblike vadbe ne priporočamo pri otroku, ker (obkroži nepravilno): VARNOSTNA MEHANIZMA NISTA ŠE RAZVITA

19. Katero od naštetih ne uvrščamo med sredstva za razvoj moči otrok?

20. Pomanjkljivosti dinamične metode razvoja moči so (najdi napako):

21. Katere pojavne oblike moči pri otroku ne razvijamo? STATIČNE

22. Pospeševanje in zaviranje sta obliki gibanja, ki: STA POGOSTA PRI OTROKU IN (PREDVSEM POSPEŠEVANJE) ZELO ENERGIJSKO ZAHTEVNA, KAR BOTRUJE RAZVOJ MOČI IN HITROSTI

23. Maščobna masa je povezana z močjo: **bolj kot pridobivamo na moči, zgublamo na maščobni masi.?**

*. Pomanjkljivosti izotonične metode razvoja moči so (najdi napako):

- a. ekonomsko zahtevna
- b. energijsko potratna
- c. velika poraba časa
- d. **razvoj situacijske moči**

VZDRŽLJIVOST

1. Motorična sposobnost imenovana koordinacija je:

- a. sposobnost uskladitve gibov v prostoru in času
- b. **sposobnost oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog**
- c. sposobnost izkoristka energijskih potencialov za izvedbo gibanja
- d. sposobnost usklajenega delovanja znotraj športne ekipe

2. Značilnosti koordiniranega gibanja so (označi napačno):

- a. racionalnost
- b. pravilnost
- c. izvornost
- d. **neposrednost**

3. Razvoj koordinacije poteka na sledeč način:

- a. linearno se izboljšuje od 6. do 20. leta, nato se ohranja na nivoju in po 35. letu upade
- b. linearno se izboljšuje do 15. leta, do 20. leta se zadrži plato, nato pa tudi linearno upada
- c. pojemajoče se izboljšuje do 19. leta, nato nekoliko upade, po 20. letu pa se ponovno izboljšuje
- d. **izboljšuje se do 11. leta, nato do 15. upade, potem pa se do 20. leta ponovno izboljšuje, ko doseže plato**

4. Od katerega dejavnika koordinacija ni odvisna?

- a. center za gibalni spomin
- b. sistem za sprejem in analizo informacij
- c. **center za inverzno regulacijo gibanja**
- d. kortikalni centri za oblikovanje gibanja

5. Sistem za sprejem in analizo informacij predstavljajo (označi neustrezno):
- živčne poti
 - mišice**
 - čutila
 - eksteroreceptorji
6. Interoreceptorji so:
- notranji sprejemniki**
 - zunanji sprejemniki
 - korektorji gibanja
 - efektorji gibanja
7. Struktura koordinacije ni opredeljena:
- s sposobnostjo timinga
 - s sposobnostjo realizacije celostnih programov gibanja
 - s sposobnostjo koordinacije rok**
 - s sposobnostjo realizacije ritmičnih struktur
8. Eksteroreceptorji
- sprejemajo informacije iz telesa
 - sprejemajo informacije iz možganov
 - sprejemajo informacije iz mišic
 - sprejemajo informacije iz okolice**
9. Subkortikalni gibalni centri
- oblikujejo glavne programe gibanja
 - oblikujejo korektivne programe gibanja**
 - oblikujejo dopolnilne programe gibanja
 - oblikujejo pomožne programe gibanja
10. Gibalne spretnosti odprtega tipa so pomembne za delovanje v:
- v nespremenljivih pogojih okolja
 - v neomejenih pogojih okolja
 - v spremenljivih pogojih okolja**
 - v omejenih pogojih okolja
11. Edina topološko opredeljena pojavna oblika koordinacije se imenuje:
- sposobnost timinga
 - sposobnost koordinacije telesa
 - sposobnost realizacije ritmičnih struktur
 - sposobnost koordinacije nog**
12. Česa se ne more uporabiti pri razvoju sposobnosti za realizacijo celostnih programov gibanja?
- postopnosti obremenjevanja**
 - mnogokratnega ponavljanja
 - situacijske vadbe
 - vadbe po postajah
13. Motorično (gibalno)učenje je:
- proces prilagajanja gibalnega ustroja na izvedbo novega gibanja**
 - proces pridobivanja novih informacij pri pedagogiki
 - metodični postopek pridobivanja novih informacij v motoriki
 - postopek korektnega razvijanja motoričnih sposobnosti
14. Rezultat motoričnega učenja so:
- gibalne sposobnosti
 - gibalne informacije
 - gibalne zmožnosti
 - gibalne spretnosti**

15. Koliko faz motoričnega učenja poznamo v športu?
- dve
 - tri
 - štiri**
 - pet
16. Kateri od naštetih terminov ne označuje procesov, ki potekajo v centralnem živčnem sistemu učenca med motoričnim učenjem?
- asociacija
 - avtomatizacija**
 - koncentracija
 - stabilizacija
17. Katera od naštetih je poglobitna naloga učitelja v drugi fazi motoričnega učenja?
- finalizacija
 - validacija
 - informacija
 - motivacija**
18. Generalizacija je:
- I. faza v motoričnem učenju**
 - II. faza v motoričnem učenju
 - III. faza v motoričnem učenju
 - IV. faza v motoričnem učenju
19. V kateri fazi motoričnega učenja je validacija poglobitna naloga učitelja?
- v I. fazi
 - v VI. fazi
 - v IV. fazi**
 - v III. fazi
20. Iradiacija je:
- osredotočenje
 - razpršenost**
 - ustalitev
 - združevanje
21. Naloga učitelja v četrti fazi motoričnega učenja je:
- informiranje
 - motiviranje
 - dopolnjevanje
 - potrjevanje**

HITROST

1. Kako se opredeli motorična sposobnost imenovana hitrost?
- sposobnost hitrega izvajanja gibanj v prostoru
 - sposobnost izvedbe gibanj v najkrajšem možnem času**
 - sposobnost hitrega premagovanja razdalj v prostoru
 - sposobnost premagovanja razdalj v najkrajšem možnem času
2. Biološki dejavnik hitrosti je:
- motivacija
 - mišični tonus
 - struktura mišičnih vlaken**
 - aktivnost gibalnih centrov

3. Katera motorična(gibalna)sposobnost ne spada med dejavnike, ki pogojujejo izraz hitrosti?

- a. koordinacija
- b. moč
- c. gibljivost
- d. ravnotežje**

4. Katero izmed navedenih ne prištevamo k pojavnim oblikam hitrosti?

- a. hitrost premikanja**
- b. hitrost enostavnega giba
- c. hitrost alternativnih gibov
- d. hitrost reakcije

5. Gibalni test za merjenje hitrosti je:

- a. sprint 20 m z visokim startom
- b. preskakovanje klopi
- c. suvanje težke žoge s prsi
- d. sprint 20 m z letečim startom**
- e. poligon vzvratno
- f. taping z ного**
- g. preskakovanje klopi

6. Posreden razvoj hitrosti temelji na:

- a. hitrem izvajanju osnovnih gibov
- b. velikem številu ponovitev giba
- c. razvoju drugih motoričnih sposobnosti**
- d. izvajanju hitrih gibov v olajšanih pogojih

7. Aktivni odmori, med ponovitvami gibanja znotraj serije, pri neposrednem treningu hitrosti, so dolgi:

- a. več kot 10 min.
- b. manj kot 3 min.
- c. do 5 min.**
- d. med 5 in 10 min.

8*. Zakaj so pri treningu hitrosti med ponovitvami potrebni aktivni odmori?

- a. zaradi ohranjanja delovanja gibalnih centrov**
- b. zaradi hitrejše regeneracije mišic
- c. zaradi zmanjšanja kisikovega dolga
- d. zaradi nadomestitve energijskih tvarin v mišicah

9. Katero od naštetih sredstev se ne uporablja za razvoj hitrosti?

- a. gimnastične vaje
- b. naravne oblike gibanja
- c. elementarne igre
- d. avto vleka**

10. Kateri princip treninga je ključen za dvig vzbujenosti gibalnih centrov? OGREVANJE, PLIOMETRIČNI TRENING, ...

11. Pri treningu hitrosti ne smemo (obkroži napačno): BREZ OGREVANJA

12. Mielinska ovojnica je: ZAKLJUČNI PREMAZ ŽIVCA

13. Debelina živčnih vlaken (obkroži napačno): POZITIVNO/NEGATIVNO VPLIVA NA HITROST?

14. Hitrost reakcije ima: VELIK/MAJHEN KOEFICIENT PRIROJENOSTI?

RAVNOTEŽJE

1. Kaj je ravnotežje?
 - a. **spodobnost natančne določitve smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov**
 - b. sposobnost vztrajanja v pokončnem položaju
 - c. sposobnost zadrževanja položaja na zmanjšani podporni ploskvi
 - d. sposobnost stabilnega gibanja v oteženih pogojih

2. Za oblikovanje kompenzacijskih programov pri ravnotežju je potrebna:
 - a. eferentna sinteza informacij iz okolja
 - b. eferentna sinteza informacij iz lastnega telesa in iz okolja
 - c. **aferentna sinteza informacij iz okolja in iz lastnega telesa**
 - d. aferentna sinteza informacij iz lastnega telesa

3. Katero od naštetih čutil nima vloge pri ohranjanju ravnotežnega položaja?
 - a. čutilo sluha
 - b. **kineziometrični receptorji**
 - c. taktilni receptorji
 - d. čutilo vida

4. Kinestetična (proprioceptična)čutila so (označi nepravilno):
 - a. Golgijev tetivni aparat
 - b. mišično vreteno
 - c. **vestibularni aparat**
 - d. sklepni receptorji

5. Vestibularni aparat je:
 - a. center za ravnotežje
 - b. ravnotežni organ v sklepih
 - c. center za analizo gibalnih informacij
 - d. **ravnotežni organ v srednjem ušesu**

6. Center za ravnotežje se nahaja:
 - a. v velikih možganih
 - b. **v malih možganih**
 - c. v srednjih možganih
 - d. v hrbtenjači

7. Koliko pojavnih oblik ravnotežja poznamo?
 - a. eno
 - b. štiri
 - c. **dve**
 - d. tri

8. Razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja temelji:
 - a. **na predhodnem motenju vestibularnega aparata**
 - b. na rušenju ravnotežnega položaja
 - c. na zmanjševanju podporne ploskve
 - d. na izključevanju čutil

9. Mišično vreteno zagotavlja:

PRECIZNOST

1. Kako se imenuje sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja v prostoru?
 - a. ravnotežje
 - b. timing
 - c. preciznost**
 - d. hitrost

2. Realizacija programov preciznosti je odvisna (označi neustrezno):
 - a. od bazičnih motoričnih sposobnosti
 - b. od čutila vida
 - c. od funkcionalnih sposobnosti**
 - d. od kinestetičnih čutil

3. Za sposobnost zadevanja z lansiranim projektilom je značilno, :
 - a. da se na osnovi enkratne informacije izdela program gibanja**
 - b. da se lahko ves čas vpliva na smer in hitrost gibanja
 - c. da se na osnovi nenehnega dotoka informacij gibanje korigira
 - d. da se krivuljo gibanja projektila lahko spreminja

4. Pri kateri športni igri se cilja ne zadeva z vodenim projektilom?
 - a. hokej
 - b. rokomet**
 - c. košarka
 - d. nogomet

5. Pri katerem športu se cilja običajno ne zadeva z lansiranim projektilom?
 - a. sabljanje**
 - b. odbojka
 - c. golf
 - d. kegljanje

6. Zakaj se preciznost običajno vadi situacijsko?
 - a. zaradi vpliva emocij nanjo
 - b. zaradi slabšega poznavanja njene strukture**
 - c. zaradi negativnih vplivov utrujenosti
 - d. zaradi postopnosti obremenjevanja

7. Kaj mora vključevati trening preciznosti (označi neustrezno)?
 - a. načelo postopnega obremenjevanja
 - b. situacijsko vadbo
 - c. večkratno ponavljanje
 - d. vadbo v spočitem stanju**

VZDRŽLJIVOST

1. Aerobna vadba je tipično (obkroži napačno): INTENZIVNOST, TRAJANJE, KISIK

2. Definicija vzdržljivosti je: **funkcionalna gibljiva sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo.**

3. Statična vzdržljivost je: **BREZ GIBANJA**

4. Katera **ni** pojavna oblika vzdržljivosti:
->**je statična in dinamična.**

5. Za vadbo vzdržljivosti velja (obkroži nepravilno):

6. Kaj **ni** anatomsko-fiziološka osnova vzdržljivosti?

-> **anat.-fiz. osnova so funkcionalni dejavniki: srce, žilni sistem, kri, dihalni sistem in skeletne mišice.**

7. Srčna frekvenca otrok v mirovanju je višja kot pri odraslemu, zato:

8. Vzdržljivost je pri otroku potrebno vaditi (obkroži napačno):

STATIČNO/DINAMIČNO/REGIONALNO/LOKALNO?

9. Kako odreagiramo ob primeru hipertermije – prevelike telesne vročine kot rezultat vadbe vzdržljivost? **Aktivno ohlajanje (senca, obkladki, hidracija – ohladit žile).**

10. Pojav hipoglikemije – upada telesnega sladkorja se odraža kot: **tresenje, negiblјivost, neodzivanje na vprašanja, dekoncentracija, glavobol.**

11. Kako prepoznamo dehidracijo otroka? **Suha usta, slabost, trebušni krči, velika žeja, temna barva urina.**

20. Vzdržljivost je v športu:

a. motorična sposobnost

b. psihična lastnost

c. funkcionalna sposobnost

d. morfološka značilnost