|  |
| --- |
| **Ф3 - МЕТОДИКА ФИЗИЧКЕ ПРИПРЕМЕ**  **КОЛОКВИЈУМ 2** |

1. Који типови мишићних влакана постоје?

**Постоје два основна типа мишићних влакана: брза (бела) и спора (црвена).**

1. Каква може бити статичка флексибилност? Заокружити тачан одговор:

А) Динамичка и балистичка.

Б) ПНФ и динмичка.

Ц) Активна и пасивна.

1. Шта је релативна снага?

**Релативна снага је однос између апсолутне снаге и телесне масе и изражава се у форми коефицијента.**

1. Која су основна три фактора испољавања снаге?

**Фактори испољавања снаге су: експлозивна снага, репетитивна снага и статичка снага.**

1. Које су основне методе развоја издржљивости?

**Итеративна , континуирана и комбинована метода.**

1. Како дефинишемо агилност?

**Агилност се дефинише као способност успоравања, убрзавања и промене смера кретања уз одржавање добре контроле положаја тела са што мањим променама брзине кретања.**

1. Набројати основне принципе тренинга?
2. **специфичност, 2. прогресивност, 3. препокривање оптерећења,**

**4. дисконтинуираност оптерећења, 5. реверзибилност, 6. варијабилност .**

1. Шта представља релијабилност или поузданост тестова?

**Релијабилност или поузданост тестова представља својство да и приликом поновљених мерења одређеног теста у кратком временском раздобљу и даље постоји висока сагласност резултата.**

1. Коме типу флексибилности припада балистичка покретљивост или флексибилност? Заокружити тачан одговор:

А) Статичка **Б) Динамичка**

1. Шта је апсолутна снага?

**Апсолутна снага се односи на оптерећење које може бити савладно максималним напрезањем у једном понављању.**

1. Како дефинишемо репетативну снагу?

**Репетитивна снага се дефинише као способност извођења понављања одређених једноставних покрета до максимума или у оквиру временског интервала.**

1. Која су три основна елеманта у техници спринта?

**Положај тела , рад рукама и рад ногама.**

1. Како дефинишемо време реакције?

**Време реакције се дефинише као време између излагања стимулусу (надражају) и почетка мишићне реакције или првог покрета.**

1. Набројати основне компоненте интезитета тренинга снаге?
2. **тренажно оптерећење, 2. број понављања, 3. темпо извођења,**

**4. број серија, 5. интервал одмора.**

1. Шта је експлозивна снага?

**Експлозивна снага најчешће се дефинише као способност да се уложи максимална енергија у једном покрету за што краће време.**

1. Шта је плиометрија?

**Плиометрија је метода тренинга заснована на екцентрично-концентричној контракцији са усмерењем на развој еластичних и реактивних потенцијала тела у простору.**

1. Шта представља појам ФАРТЛЕК?

**Фартлек води порекло из Шведског језика, а значи игра брзине и представља једну од метода у тренингу издржљивости.**

1. Шта представља појам природни ФАРТЛЕК?

**Природни фартлек је једна од метода комбинованог тренинга издржљивости, где смена тешких и лаких деоница зависи од конфигурације терена на ком се трчи.**

1. Објаснити укратко методу и разлоге примене супермаксималних оптерећења?

**Супермаксимална понављања представљају методу у тренингу снаге код које је оптерећење веће од једног максималног понављања и креће се у распону од 100-175%, а усмерена је на повећање екцентричне снаге и пробијање платоа максималне снаге.**

1. Објаснити укратко асистирану методу и разлоге њене примене у тренингу брзине?

**Асистирани метод тренинга има за циљ да играч трчи брже од својих реалних могућности уз улагање мање од 100% својих могућности. Примери таквог тренинга су трчање на благој низбрдици или уз помоћ гуме која даје веће убрзање или омогућава већу брзину трчања од реалне.**