

**UNIVERZITET CRNE GORE
FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE
FIZIČKA KULTURA I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA**

SPORTSKA MEDICINA I HIGIJENA

VJEŽBE

ZADATAK 2 - Pitanja – deadline 30.04.2020.

Student	Pitanja
1. 8/17 Bulatović Luka	1. Objasniti kako nastaje mliječna kisjelina? 2. Kako se može uticati na koncentraciju laktata u krvi? 3. Objasniti pojam i značaj anaerobnog praga. 4. Protokol testiranja koncentracije laktata u krvi kod plivača 5. Značaj i praktična primjena izmjerene vrijednosti laktata u krvi.
2. 11/17 Grabovica Nemanja	1. Objasniti pojam funkcionalne dijagnostike 2. Šta je aerobni kapacitet i kako se mjeri? 3. Šta je anaerobni kapacitet i kako se mjeri? 4. Koji su metabolički kriterijumi? 5. Nabrojati respiratorno-kardiovaskularne parameter i testove.
3. 12/17 Goločevac Stefan	1. Koje su vrste ljekarskog pregleda sportista? 2. Kako se ocjenjuje zdravstvena sposobnost za tjelesno vježbanje? 3. Kod kojih sportova su neophodni prošireni ljekarski pregledi? 4. Koji su zadaci sportskog ljekara? 5. Da li trener treba da prisustvuje ljekarskom pregledu sportiste?
4. 17/17 Janković Stefan	1. Koja je uloga ishrane i vrste hranljivih materija? 2. Šta su ugljeni hidrati, vrste i uloga? 3. Uloga lipida i proteina u organizmu? 4. Koji su najznačajniji vitamin i minerali i koja je njihova

	uloga? 5. Šta je bazalni metabolizam i kako se izračunava ritam bazalnog metabolizma?
5. 33/17 Peković Jovana	1. Koja je razlika između vježbi istezanja i vježbi “zagrijavanja”? 2. Objasniti prednosti i nedostatke dinamičkog i statičkog stretching. 3. Koji je osnovni princip vježbi istezanja? 4. Kakav je odgovor organizma na prekomjerno istezanje? 5. Šta je proprioceptivna neuromuskularna facilitacija?
6. 35/17 Potparić Miljana	<i>Ispunjeni zadaci u toku redovne nastave</i>
7. 37/17 Radanović Andrej	1. Koje su antropometrijske razlike između žena i muškaraca? 2. Da li i na koji način fiziološka stanja (trudnoća, menstrualni ciklus) utiču na sportsku aktivnost? 3. Šta je osteodenzitometrija? 4. Opisati zastupljenost prema polovima u sportu 5. Šta je ženska sportska trijada?
8. 38/17 Raičević Novo	1. Objasniti pojam i osnovne karakteristike “sportskog srca”. 2. Koje su karakteristike hipertrofije srčanog mišića? 3. Koja je metoda izbora u dijagnostici sportskog srca? 4. Da li je hipertenzija apsolutna kontraindikacija za bavljenje sportom? 5. Koji je najčešći uzrok nagle smrti kod sportista?
9. 60/17 Hadžimahović Denis	1. Šta je pretreniranost? 2. Koji su simptomi pretreniranosti? 3. Koje su karakteristike Bazedove, simpatičke, pretreniranosti? 4. Koje su karakteristike Adisonizma, parasimpatikotomije? 5. Koje su preventivne metode pretreniranosti?

Pitanja – Detaljne odgovore na pitanja (5-10 rečenica po pitanju) dostaviti u .doc (ili .docx) formatima, na e-mail: mirko.mikic@t-com.me do **30.04. 2020.**

Sportska medicina i higijena
Saradnik u nastavi
Dr Mirko Mikić