

OKRUHY OTÁZOK NA RIGORÓZNU SKÚŠKU

Predmet: Fyziológia telesných cvičení
Typ predmetu: Výberový predmet
Komisia: Trénerstvo

- 1a Štruktúra a funkcia svalového vlákna
- 1b Reakcia dýchacieho systému na telesné zaťaženie

- 2a Typy svalových vlákien
- 2b Adaptačné zmeny pri silovom tréningu

- 3a Adaptačné zmeny pri vytrvalostnom tréningu
- 3b Regulácia sily svalovej kontrakcie

- 4a Sila a výkon v závislosti od rýchlosti koncentrickej a excentrickej svalovej kontrakcie
- 4b Tuky ako energetické substráty pri telesnom zaťažení

- 5a Cukry ako energetické substráty pri telesnom zaťažení
- 5b Proprioreceptívny systém a jeho funkcia pri telesnom zaťažení

- 6a Regulácia telesnej teploty pri telesnom zaťažení
- 6b Mechanická účinnosť svalovej práce

- 7a Ekonomika horizontálnych foriem pohybu
- 7b Reakcia hormonálneho systému na telesné zaťaženie, adaptačné zmeny pri vytrvalostnom a silovom tréningu

- 8a Mechanizmy zdravotných účinkov pravidelnej pohybovej aktivity vytrvalostného charakteru
- 8b Reakcia organizmu na pobyt a telesné zaťaženie vo vysokej nadmorskej výške

- 9a Maximálna spotreba kyslíka, princípy stanovenia a praktický význam
- 9b Zloženie tela a metódy merania podielu telového tuku

- 10a Základné princípy merania spotreby kyslíka, spiroergometria
- 10b Kyslíkový deficit, kyslíkový dlh, rovnovážny stav

Literatúra

1. HAMAR, D. a J. LIPKOVÁ, 2010. Fyziológia telesných cvičení. Bratislava: Vydavateľstvo UK.
2. McARDLE, W.D., KATCH, F.I. a W. L. KATCH, 2014. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. 8th Edition. Human Kinetics.