

Otázky z predmetu

ANAERÓBNA VYTRVALOSŤ (ANV)

Zostavovateľ: Doc. Marián Vanderka, PhD.

1. Uved'te príklad tréningu na rozvoj anaeróbnej laktátovej kapacity dlhšími úsekmi?
2. Uved'te príklad tréningu na rozvoj anaeróbnej laktátovej kapacity kratšími úsekmi?
3. Aké mechanizmy únavy v športe poznáte?
4. Čo je a kde sa tvorí laktát?
5. Aký je metabolizmus, alebo čo sa deje s laktátom po jeho vyprodukovaní?
6. Čo je superkompenzačná sacharidová diéta – aký je jej hlavný účel?
7. Uved'te príklad superkompenzačnej sacharidovej diéty v mikrocykle aj s modelom zaťaženia?
8. Čo je to pufráčna kapacita a čím je daná?
9. Ako možno ovplyvniť pufráčne mechanizmy?
10. Ako ovplyvňujú jednotlivé fázy menštruačného cyklu aeróbne schopnosti a prečo?
11. Ako ovplyvňujú jednotlivé fázy menštruačného cyklu anaeróbne schopnosti a prečo?
12. Uved'te tri príklady využitia merania laktátu v športovej praxi?
13. Prečo LA v športovej praxi meriame, u vytrvalcov a prečo v rýchlostno-silových športoch?
14. S akým časovým odstupom po zaťažení ho meriame, v závislosti od čoho?
15. Aký metódy rozvoja ANV poznáte?
16. Koľko po ukončení zaťaženia nameriame najvyššie koncentrácie laktátu v krvi?
17. Je možné rozvíjať anaeróbnú kapacitu aj hernými prostriedkami? (uved'te príklad)
18. Aké sú tri hlavné príčiny únavy lokalizovanej vo svaloch pri vysokointenzívnych zaťaženiach?
19. Aký typ strečingu by ste použili na začiatku tréningovej jednotky alebo súťaže a prečo?
20. Prečo nás pri natáhaní svaly bolia?
21. Aký význam majú MCT prenášače I, III a IV?
22. Čo je to proprioreceptívna stimulácia a aké adaptačné mechanizmy sa pri takomto tréningu uplatňujú, čo tým trénujeme okrem rovnováhy a stabilizátorov?
23. Aké funkcie má využívanie balančných prostriedkov v kondičnej príprave?
24. Čo je to únava?
25. Ako si predstavujete intenzifikáciu v kondičnej príprave najmä v oblasti rozvoja vytrvalostných schopností? (uved'te príklad)
26. Popíšte „alaktátové“ vytrvalostné schopnosti aj s príkladom tréningu.
27. Aké metódy a prostriedky v jednotlivých etapách ŠT a obdobiach RTC by ste použili na rozvoj ANV?
28. Uved'te príklad na všeobecné vs. špeciálne rozcvičenie
29. Aké sú teoretické východiská, metódy a aplikácia strečingu pred a po kondičnom tréningu
30. Príklad tréningu na anaeróbnú laktátovú kapacitu a výkon
31. Aký je rozdiel medzi extenzívnou a intenzívnou interval metódou z pohľadu ANV?
32. Aký vplyv má bilirubín a železo na vytrvalostné schopnosti
33. Ako sa dajú využiť MCT tuky-oleje (Medium Chain Triglycerids) v kondičnom tréningu
34. Aká je periodizácia kondičnej prípravy vo vybranom športe z pohľadu rozvoja vytrvalostných schopností
35. Popíšte systém zvyšovania zaťaženia vytrvalostného charakteru v kondičnej príprave

36. Príklad tréningu na rozvíjajúceho a udržiavacieho charakteru na anaeróbnú vytrvalosť
37. Aké diagnostické postupy (testy) na hodnotenie ANV (všeobecné) poznáte?
38. Aké diagnostické postupy (testy) na hodnotenie ANV (špeciálne) poznáte?
39. Aké diagnostické postupy (testy) na hodnotenie ANV (laboratórne) poznáte?
40. Aké diagnostické postupy (testy) na hodnotenie ANV (terénne) poznáte?

Odporúčaná literatúra

- VANDERKA, M. Rozvoj vytrvalostných schopností. In: KAMPMILLER, T., VANDERKA, M., LACZO, E., PERÁČEK, P. 2012. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava : ICM Agency, 2012. 1. vyd., 356 s, ISBN 978-80-89257-48-5
- LACZO, E. KAMPMILLER, T. 2003. Aeróbná a anaeróbná vytrvalosť. In: ŠIMONEK, J. – ZRUBÁK, A. a kol.: Základy kondičnej prípravy v športe.
- LACZO, E: - KAMPMILLER, T. – VANDERKA, M.: (2007) Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj. In: MORAVEC, R. a kol.: Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu.
- LOCATELLI, E. 1996. The importance of anaerobic glycolysis and stiffness (elastic strength, reactivity) in the sprints (60, 100 and 200 meters). New Studies in Athletics, 11, 1996, č. 2 - 3, s. 121 – 125
- SHEPARD, R. J. 2000. Anaerobic metabolism and endurance performance. In SHEPARD, R. J., ASTRAND, P. O.: Endurance in sport – the encyklopedia of sport medicine, 2nd edition, an International Olympic committee medical commission publication, pp. 311-332.
- SPRIED, L. L. 1995. Anaerobic metabolism during high-intensity exercise. In: Exercise Metabolism. Ed. Hargreaves M. Champaign : Human Kinetics: pp. 1-40.
- WADLEY, G., ROSSIGNOL, P. 1998. Relationship between repeated sprint ability and the aerobic and anaerobic energy systems. J. Sci. Med. Sport, 1, 1998, č. 2, s. 100 - 110.
- VANDERKA, M. 2000. Energetické aspekty anaeróbného tréningu v atletickom šprinte. In: KAMPILER, T., et al. 2000. Zborník vedeckých prác, 4. Bratislava : SVSTVŠ, 2000, s. 4 – 12. ISBN 80-89075-00-2.

Videá z prednášok

- VANDERKA, M., 2014. Zdravotné benefity a riziká kondičného tréningu. FSPS MUNI Brno https://www.youtube.com/watch?v=Hhd_XASTzng&feature=youtu.be

v Bratislave 11.11.2016