MALÝ TEST Z FYZIOLOGIE TRÉNINKU

---

1) Míra adaptace stehenních svalů na zátěž je u orientačních běžců ve srovnání s atlety
   a) vyšší
   b) nižší
   c) zhruba stejná

2) Superkompenzace je
   a) vytěsnění aerobní tvorby energie anaerobními procesy
   b) zpětné pokrytí kyslíkového dluhu, vzniklého v úvodu výkonu
   c) rozvoj výkonnosti následkem tréninkové stimulace

3) Alternativními aktivitami jako běžecké lyžování nebo cyklistika lze efektivně rozvíjet spíše
   a) vytrvalost
   b) kapacitu oběhového systému
   c) specifické silové parametry

4) Aerobní práh je úroveň intenzity zatížení organismu, při které
   a) se na červené krvinky začíná vázat kyslík, ale kyselina se ještě netvoří
   b) začíná převažovat spalování tuků a pohyb se zpomaluje
   c) se v organismu začíná tvořit kyselina mléčná, ale organismus ji stíhá plynule odbourávat

5) Který z výroků neplatí?
   a) pravidelným občerstvováním při tréninku se organismus "učí" lépe nakládat s vodou
   b) sladký nápoj není vhodný pro občerstvení při závodě, protože je pro žaludek obtížně vstřebatelný
   c) s občerstvením při výkonu je vhodné začít až po hodině, pak dodávat každých 15 minut zhruba 0.2 litru tekutiny

6) Ekonomika běhu je
   a) celková efektivita pohybu, umožňující při stejné spotřebě energie podat vyšší výkon
   b) celková efektivita pohybu, umožňující zvýšit spotřebu energie ve svalech zapojených do výkonu
   c) celková efektivita pohybu, využívající zapojení jen nutného minima svalových skupin

7) Rozběhání a protažení před závodem rozhodně nemá vliv na
   a) růst svalové teploty a tím i lepší podmínky pro tvorbu energie ve svalech
   b) rovnoměrné natažení svalových vláken a tím růst výkonnosti svalů a zmenšení rizika svalového zranění
   c) zlepšení viskozity krve a vaznosti kyslíku na červené krvinky

8) Kyslíkový dluh je pojem označující
   a) stav, kdy jedinec dosáhl tak vysoké intenzity zátěže, že jeho plíce už nejsou frekvenčně schopné dodat organismu dostatek kyslíku
   b) čerpání anaerobních zdrojů při skokovém nárůstu intenzity výkonu a jeho následné krytí aerobními procesy po ukončení aktivity
   c) stav, kdy jsou zásoby glykogenu ve svalech vyčerpány a intenzita výkonu začíná i přes zvýšené úsilí klesat

9) "Motor block" je anglický výraz pro
   a) tréninkový mikrocyklus obsahující velké množství intenzivních fází v oblasti anaerobního prahu
   b) období, ve kterém je trénink zaměřen na nabírání energie formou dlouhých vytrvalostních běhů
   c) tréninkovou jednotku zaměřenou na rozvoj specifické síly

10) Z uvedených typů tréninku má u trénovaného jedince teoreticky nejdelší dobu zotavení
   a) běh 60 minut meziprahovou intenzitou na úrovni AP (aerobní práh)
   b) 6x 400m s maximálním úsilím, pauzy 2-3 minuty
   c) intervaly 10x 3 minuty, intenzita kolem ANP (anaerobní práh)

11) Na celkový rozvojový efekt fyzického tréninku u špičkově trénovaného jedince má největší vliv
   a) patřičně velký objem tréninku
   b) patřičně vysoká intenzita tréninku
   c) vhodné rozplánování zátěže a regenerace

12) Vytrénování které z následujících veličin trvá nejdelší dobu (nejde o délku tréninkové jednotky, ale o délku období, po které je potřeba trénink provádět, aby se dostavil výrazný efekt)?
   a) maximální spotřeba kyslíku (VO2max)
   b) specifická terénní běžecká vytrvalost
   c) parametry maximální síly

13) Proč se pro rozvoj běžecké kapacity používá intervalový trénink?
   a) je psychicky snesitelnější, šetrnější
   b) doba odpočinku mezi intervaly prodlužuje dobu celkové zátěže a intervalový trénink tak má zároveň i příznivý vytrvalostní efekt
   c) intervalový trénink umožňuje natrénovat delší čas v efektivním pásmu při menším zakyselení organismu

14) Základním principem ladění formy na vrchol je
   a) zásadní pokles intenzity i objemu zátěže při zapojení maximální regenerace po dobu cca 2 týdnů před závodem
   b) pokles intenzity zátěže při zachování zhruba stejného časového objemu tréninku, společně s maximálním zapojením mentální přípravy
   c) radikální snížení objemu zatížení při zachování vysoké intenzity a specifičnosti

15) Kterým sportem je principielně nejsnadnější stimulovat rozvoj maximální spotřeby kyslíku?
   a) orientačním během
   b) běžeckým lyžováním
   c) silničním během

16) Kdy mluvíme o "uzavřeném kinetickém řetězci"?
   a) když máme oba konce řetězce posilovaných svalových skupin pevně fixované
   b) když se vinou disfunkce jednoho svalu silně omezí účast na pohybu svalům za ním stojícím
   c) jedná se o komplexní sérii cviků obsahující přípravnou, posilovací i specifickou pohybovou fázi

17) Tréninkovou jednotku zaměřenou na rozvoj maximální síly je vhodné plánovat
   a) bezprostředně před běžecký trénink
   b) bezprostředně po běžeckém tréninku
   c) s dostatečným časovým odstupem od běžeckých fází

18) Trénink 2x 10 minut (15" rychle /15" odpočinek) na cestě má převážně vliv na
   a) rozvoj centrální kapacity oběhového systému a maximální spotřeby kyslíku
   b) schopnost odbourávání laktátu
   c) schopnost změny tempa v průběhu závodu

19) Proč má smysl řešit glykemický index jednotlivých potravin?
   a) abychom si byli před závodem schopní vybrat potraviny s nejvyšším obsahem energie
   b) abychom se vyhnuli zbytečně radikálním výkyvům hladiny cukru v krvi
   c) abychom zbytečně nejedli potraviny, jejichž glykemické indexy jsou v protikladu

20) Po dvoutýdenním tréninkovém výpadku
   a) poklesne koncentrace oxidativních enzymů ve svalech o 25% a proto je žádoucí snažit se vytrvalostním tréninkem o jejich opětovné nabytí
   b) poklesne schopnost maximální spotřeby kyslíku o 25% a proto je potřebné zejména nasadit intenzivní prahové tréninky
   c) poklesne o 50% schopnost svalů odbourávat laktát a proto je nejefektivnější volbou absolvovat sérii úsekových laktátových tréninků, nejlépe v terénu

a), c), b), c), c), a), c), b), a), b)
c), a), c), c), b), a), c), a), b), a)