

Szakedzők sportélettan vizsga tételsora

- 1) A harántcsíkolt izmok felépítése
- 2) Az izomműködés kémiai jelenségei, izomfehérjék jelentősége az izomösszehúzódban.
- 3) Az izomműködés mechanikai és elektromos tulajdonságai. Izomrángás. Tetanusz.
- 4) Az izomműködés energiaszolgáltatása.
- 5) Fáradás
- 6) Holtpont
- 7) Bemelegítés
- 8) Izomláz
- 9) Az izomerő fogalma, fejlesztése.
- 10) Gyorsaság fogalma, fejlesztése, lassú és gyors rostok.
- 11) Állóképesség
- 12) Edzés, edzettség fogalma, az edzett szervezet, edzésadaptáció
- 13) Formaidőzítés
- 14) A regeneráció fogalma, regeneráció a sportéletben
- 15) Regeneráció gyorsan ismétlődő terhelések között
- 16) Regeneráció egyes edzések, versenyek, mérkőzések között
- 17) A túledzettség
- 18) A rendszeres edzés abbahagyása rövid időszakra
- 19) Hosszú távú edzéselhagyás hatásai
- 20) A fiatalkor sportjának a jellegzetességei
- 21) Időskor sportjának a jellegzetességei.
- 22) A sportágak felosztása jellegük szerint. A sportmozgások felosztása erőteljességi övezetek szerint.
- 23) Maximális és szubmaximális övezet
- 24) Nagy és mérsékelt övezet
- 25) A kondicionális állapot ellenőrzése egyszerű módszerekkel
- 26) A kondicionális állapot műszeres ellenőrzése
- 27) Doppingszerek
- 28) Anabolikus szteroidok káros mellékhatásai