

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>I. ODEZVA ORGANISMU NA ZATÍŽENÍ</b> .....	7
1. Pracovní metabolismus, metody stanovení energetického výdeje .....	7
2. Změny kardiorepiračního systému při zatížení různé intenzity .....	15
3. Ventilační změny při stupňovaném zatížení – ventilační anaerobní práh .....	17
4. Termoregulace a exkrece při tělesném zatížení .....	20
<b>II. JEDNODUCHÉ FUNKČNÍ ZKOUŠKY</b> .....	23
5. Ruffierova zkouška .....	23
6. Step-test .....	24
7. Apnoická pauza, Stangeho test .....	25
8. Křížův test .....	26
<b>III. ZÁKLADNÍ FUNKČNÍ ZÁTĚŽOVÁ DIAGNOSTIKA</b> .....	29
9. Pracovní kapacita $W_{170}$ a nepřímé stanovení maximálního aerobního výkonu .....	29
10. Aerobní zátěžová diagnostika – test $VO_{2max}$ .....	31
11. Anaerobní zátěžová diagnostika – Wingate test .....	33
<b>IV. POKROČILÉ ÚLOHY FYZIOLOGIE TĚLESNÉ ZÁTĚŽE</b> .....	37
12. Nepřímá kalorimetrie (nepřímá energometrie) .....	37
13. Únava a změny reaktivity při zatížení .....	39
14. Bezzátěžová diagnostika .....	40
<b>V. TERÉNNÍ ZÁTĚŽOVÉ TESTY</b> .....	45
15. Aerobní testy: Cooperův test, Běh na 2 km, Légerův člunkový běh .....	45
16. Laktátová křivka a laktátový anaerobní práh .....	49
17. Conconiho test .....	52
18. Anaerobní testy: Margariův test, RAST test .....	54
<b>VI. SPECIÁLNÍ LABORATORNÍ ZÁTĚŽOVÁ DIAGNOSTIKA</b> .....	57
19. Test „síla-rychlost“ (F-v test) .....	57
20. Boscův test opakovaných výskoků .....	58
21. Intermitentní anaerobní test .....	60
22. Anaerobní testy na běhacím koberci .....	60
23. Ergometrie horních končetin – aerobní test .....	62
24. Anaerobní Wingate test horních končetin .....	65
<b>VII. LITERATURA</b> .....	69
<b>VIII. NORMY</b> .....	71
<b>IX. PŘÍLOHY</b> .....	87
<b>X. PROTOKOLY</b> .....	93