Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Интегрисане академске студије медицине

ПРЕДМЕТ: И18 СПОРТСКА МЕДИЦИНА

5. недеља наставе:

БИОЕНЕРГЕТСКЕ ОДРЕДНИЦЕ ФИЗИЧКЕ СПОСОБНОСТИ

"БАНКА" ПИТАЊА:

1. Енергија и биоенергетика
2. Извори енергије за мишићну контракцију
3. Грађа молекула ATP-а
4. Синтеза ATP-а
5. Енергија ATP-а у скелетном мишићу
6. Фосфагени систем
7. Гликоген-млечна киселина
8. Аеробни системи
9. Креатин-фосфат
10. Аеробни метаболизам
11. Аеробна способност
12. Анаеробни праг
13. Прерачунавањем VO2 max у метаболичке еквиваленте
14. Процена способности и функционалне класе на основу постигнутих МЕТ
15. VO2 расте током физичког оптерећења
16. Очекиване вредности VO2 max за мушкарце
17. Очекиване вредности VO2 max за жене
18. Фактори који утичу на VO2 max
19. Индиректна процена VO2 max
20. Анаеробни праг
21. Стабилно стање (steady state) метаболичких процеса
22. Супстрати који се користе за производњу ATP-а
23. угљени хидрати као супстрати који се користе за производњу енергије
24. Предности и недостаци анаеробног енергетског система