

# Fyziologie sportovních disciplín 2012

## Otázky ke zkoušce

1. Charakteristika sportovních disciplín podle fyziologických aspektů
2. Reakce na zatížení
3. Adaptace na trénink
4. Sexuální rozdíly a věkové zvláštnosti v zatížení
5. Zdravotní rizika.
6. Sport tělesně postižených
7. Vliv zevního prostředí na výkonnost
8. Rychlostní disciplíny
9. Rychlostně vytrvalostní disciplíny
10. Rychlostně silové disciplíny
11. Silové disciplíny
12. Silově vytrvalostní disciplíny
13. Vytrvalostní disciplíny
14. Koordinačně estetické sporty
15. Úpoly
16. Sportovní hry

**Zkouška bude složena z písemného testu. Druhý pokus již bude formou ústní zkoušky. písemná zkouška bude obsahovat :**

- **obecnou část ( fyziologie zátěže – viz přednášky)**
- **speciální část ( 1 sportovní disciplína )**
  - zařazení mezi disciplíny
  - druh pohybové činnosti
  - intenzita a délka výkonu
  - energetické krytí
  - specifické adaptace na zatížení
  - morfofunkční charakteristika
  - nejvíce zatížené svalové skupiny
  - zdravotní aspekty

**Na zkoušku se mohou přihlásit studenti, kteří mají splněné veškeré podmínky ze semináře**

### **Sportovní disciplíny**

**míčové :** fotbal, basket, lední hokej, volejbal, házená, florbal, ragby

silniční cyklistika, dráhová cyklistika

**atletika** – běhy , vrhy a hody, skoky

**vodní:** plavání, veslování, kanoistika, windsurfing

**Koordinačně estetické :** moderní gymnastika, synchronizované plavání, sportovní aerobik, sportovní gymnastika, krasobruslení

**Úpoly:** karate, judo, box

**Zimní:** alpské lyžování, běh na lyžích, skoky na lyžích , snowboarding

**silové :** vzpírání, kulturistika

**raketové :** stolní tenis, tenis, squash, badminton

rychlobruslení, in-line bruslení

## Literatura:

- ☉ Melichna, Jan. *Sval a jeho adaptace ve sportovním tréninku*. [1. vyd.]. Praha : Československý svaz tělesné výchovy. Ústřední výbor. Vědeckometodické oddělení, 1981. 106 s. : i. Metodický dopis.
- ☉ Melichna, Jan. *Fyziologie tělesné zátěže II : Speciální část - 2. díl*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1995. 162 s. Bibliogr. ISBN 80-7184-039-4.
- ☉ Máček, Miloš - Máčková, Jiřina. *Fyziologie tělesných cvičení [Máček, 1997]*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita v Brně, 1997. 112 s. Obsahuje bibliografii. ISBN 80-210-1604-3.
- ☉ Havlíčková, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže II : Speciální část - 1. díl*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1993. 238 s. Bibliogr. ISBN 80-7066-815-6.
- ☉ Havlíčková, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže. 1, Obecná část*. 2. vyd. dotisk. Praha : Karolinum, 2003. 203 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7184-875-1.
- ☉ [http://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie\\_sport/index.html](http://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/index.html)