

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