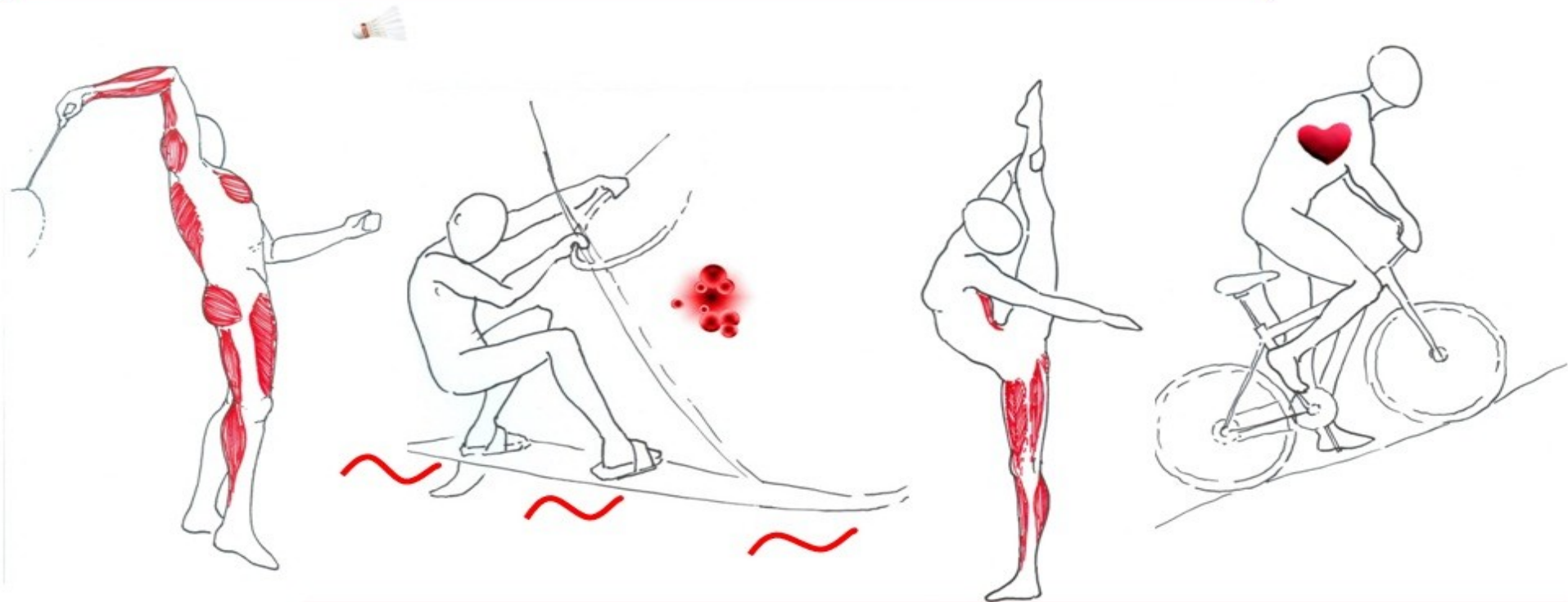


Fyziologie sportovních disciplín



Martina Bernaciková
Jan Novotný

CHARAKTERISTIKA SPORT. DISCIPLÍN

- CÍL SPORTOVNÍHO VÝKONU
- SPECIFIKACE POHYBOVÉHO VÝKONU
- DISCIPLÍNY
- ZÁKLADNÍ PRAVIDLA
- ZAJÍMAVOSTI (rekordy, rychlosti apod.)

CHARAKTERISTIKA SPORT. DISCIPLÍN

	Rychlostně- silový Sprinty	Vytrvalostní Běžecké lyž.	Sportovní hry Badminton	Ostatní Curling
Cíl výkonu				
Specifikace				
Disciplíny				
Pravidla				
Zajímavosti				

FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

- SOMATICKÉ FAKTORY (somatotyp, poměr sv. vláken)
- KONDIČNÍ (pohybové schopnosti)
- TECHNIKA
- TAKTIKA
- PSYCHIKA
- OSTATNÍ

FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

PSYCHIKA

- motivace
- emoce
- adaptace

TECHNIKA

- specifické dovednosti
- pohybové dovednosti



TAKTIKA

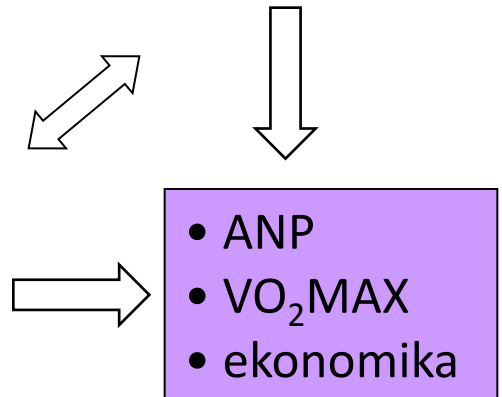
- analytické schopnosti
- taktické myšlení
- předvídavost

SOMATICKÉ FAKTORY

- somatotyp
- výška, hmotnost, %tuku
- svalová vlákna (I, IIa, IIx)

KONDIČNÍ

- rychlost (maximální, reakční...)
- síla (maximální, vytrvalostní...)
- vytrvalost (dlouhodobá, rychlostní ...)
- koordinace
- flexibilita



- ANP
- VO₂MAX
- ekonomika

FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

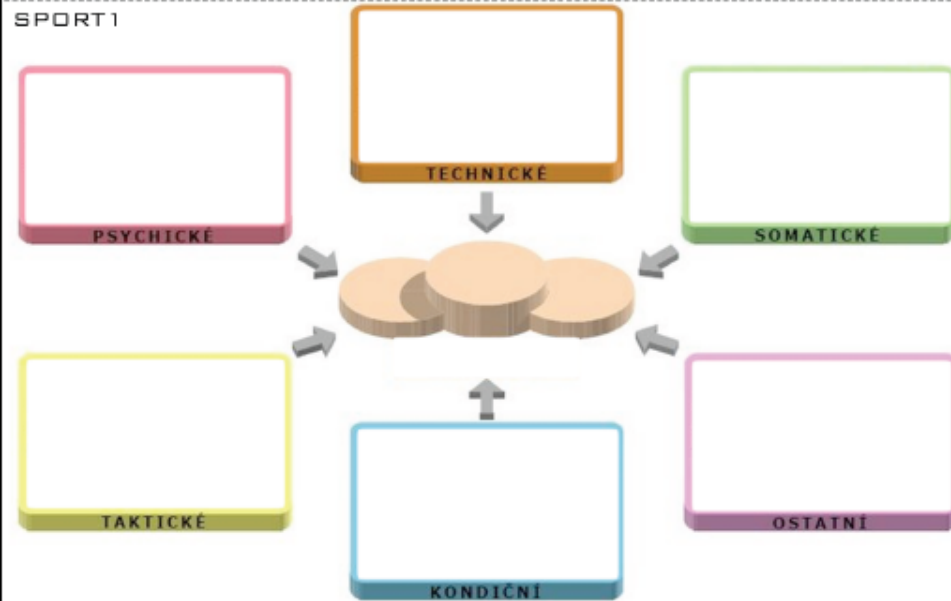
	Rychlostně- silový Sprinty	Vytrvalostní Běžecké lyž.	Sportovní hry Badminton	Ostatní Curling
Somatické				
Kondiční				
Technika				
Taktika				
Psychika				
Ostatní				

2 FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

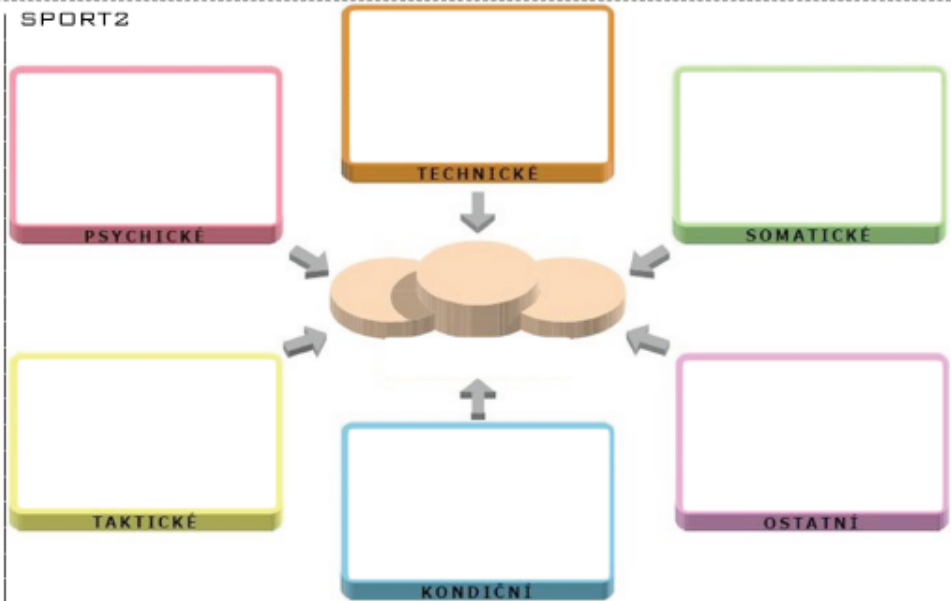
SOMATICKE, TECHNICKÉ, PSYCHICKÉ, TAKTICKÉ, KONDIČNÍ, OSTATNÍ

JMÉNO:

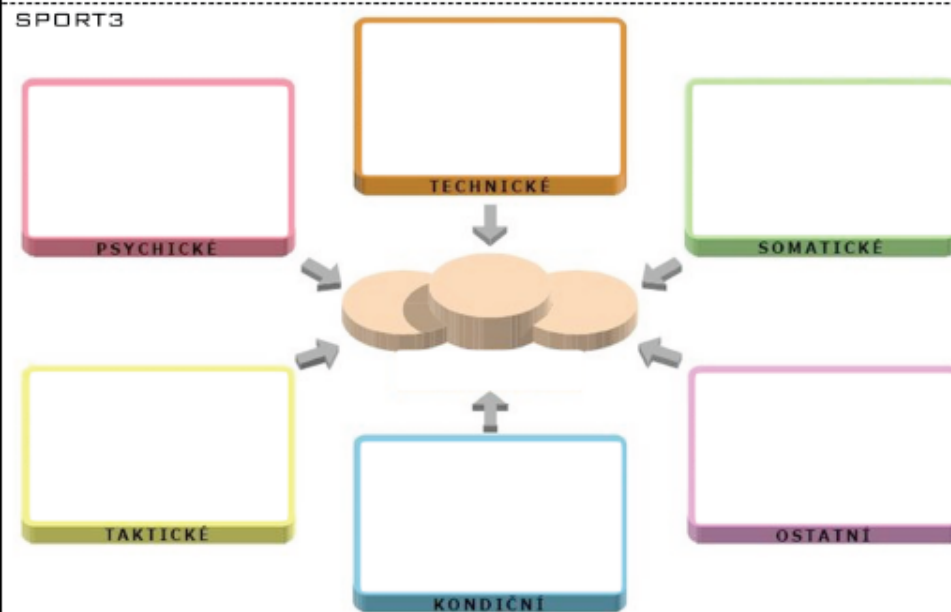
SPORT1



SPORT2



SPORT3



SPORT4

