

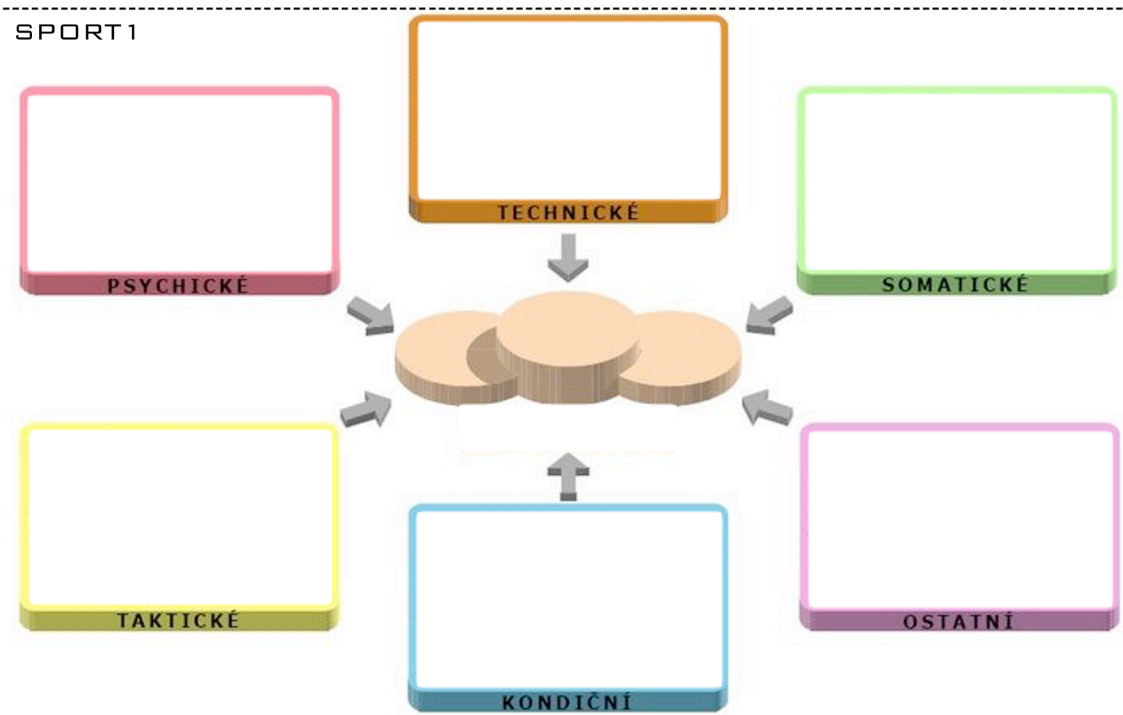
1 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍCH DISCIPLÍN

JMÉNO:

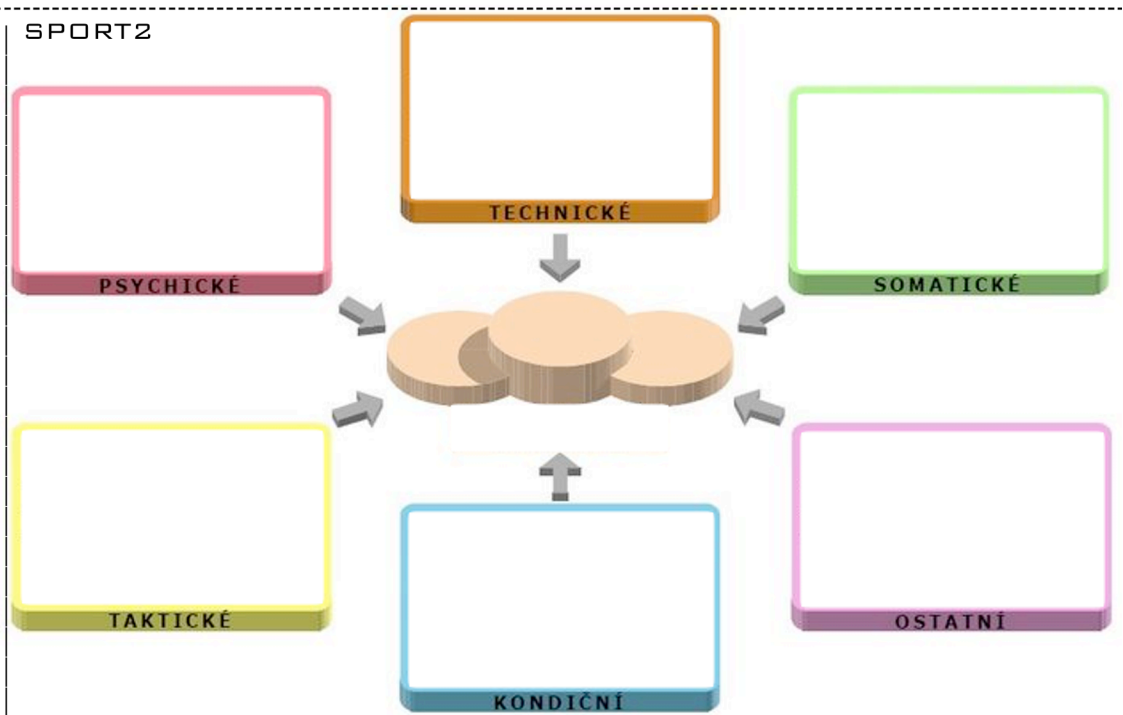
CÍL SPORTOVNÍHO VÝKONU, SPECIFIKACE POHYBOVÉHO VÝKONU, DISCIPLÍNY, ZÁKLADNÍ PRAVIDLA, ZAJÍMAVOSTI (REKORDY, RYCHLOSTI APOD.)

SPORT1 CÍL SPORTOVNÍHO VÝKONU	SPORT2	SPORT3	SPORT4
SPECIFIKACE POHYBOVÉHO VÝKONU			
DISCIPLÍNY			
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA			
ZAJÍMAVOSTI (REKORDY, RYCHLOSTI...)			

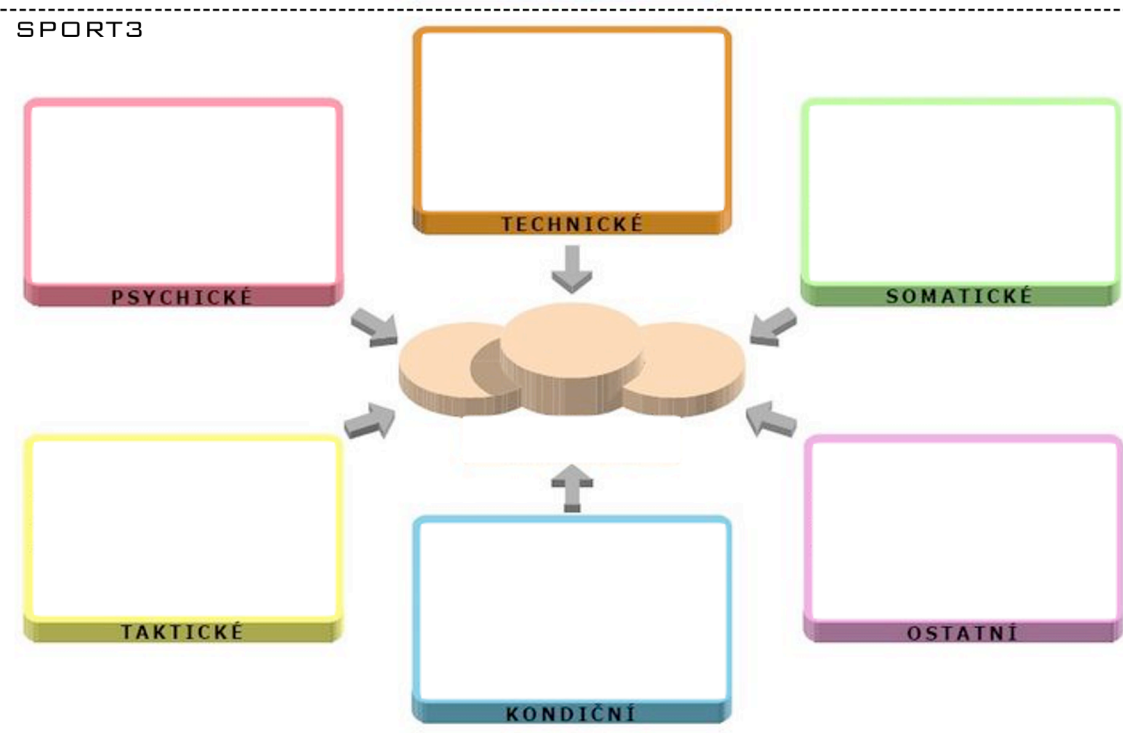
SPORT 1



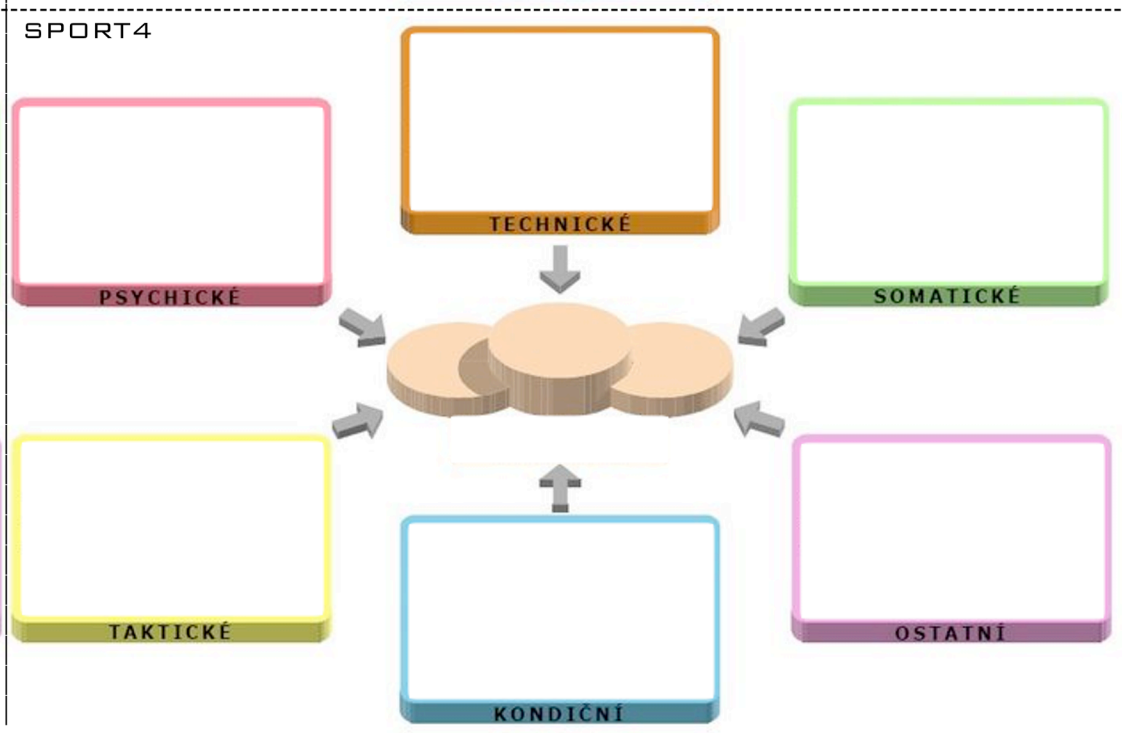
SPORT 2



SPORT 3



SPORT 4



SPORT1 TYP ZÁTĚŽE (KONTINUÁLNÍ, INTERVALOVÁ)	SPORT2	SPORT3	SPORT4
TRVÁNÍ VÝKONU			
INTENZITA ZATÍŽENÍ			
METABOLICKÉ KRYTÍ			
ZDROJE ENERGIE PRO VÝKON			

4 METABOLICKÁ CHARAKTERISTIKA VÝKONU - 2.ČÁST

PODÍL AEROBNÍHO A ANAEROBNÍHO KRYTÍ, ENERGETICKÝ VÝDEJ

JMÉNO:

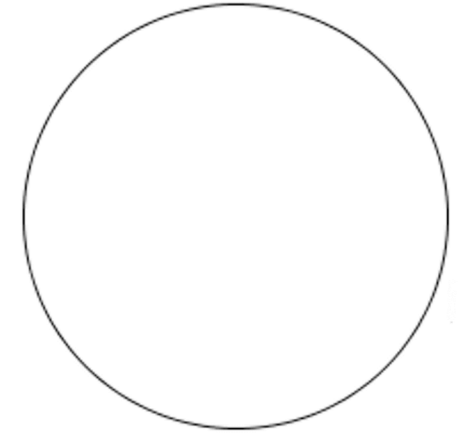
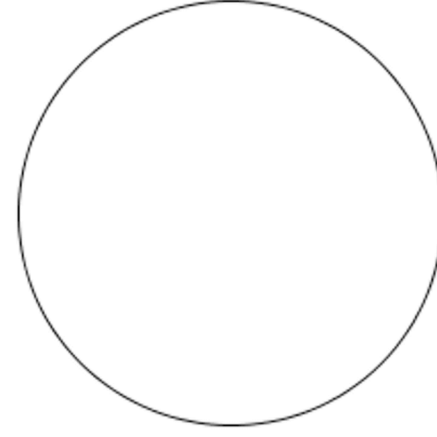
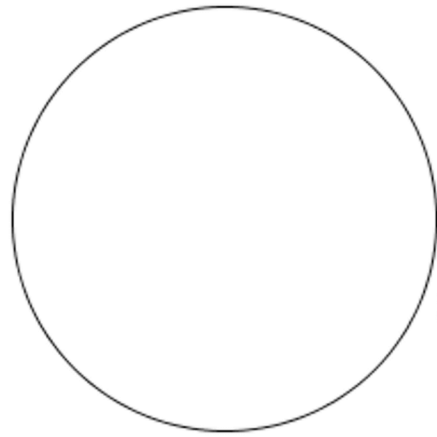
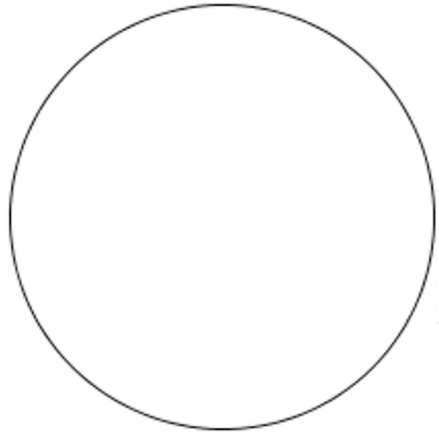
SPORT1

PODÍL AEROBNÍHO A ANAEROBNÍHO KRYTÍ

SPORT2

SPORT3

SPORT4



ENERGETICKÝ VÝDEJ (KJ/KCAL, MET)

5 FUNKČNÍ CHARAKTERISTIKA

JMÉNO:

INTENZITA ZATÍŽENÍ, REAKCE OBĚHOVÉHO SYSTÉMU NA ZÁTĚŽ (SRDCE), REAKCE DÝCHACÍHO SYSTÉMU NA ZÁTĚŽ (PLÍCE)

SPORT1 INTENZITA ZATÍŽENÍ	SPORT2	SPORT3	SPORT4
<p>REAKCE OBĚHOVÉHO SYSTÉMU NA ZÁTĚŽ % Z MAX. HODNOTY</p> <p>SF tep./min.</p> <p>TK mm Hg</p> <p>Q l/min.</p> <p>Qs ml</p>			
<p>REAKCE DÝCHACÍHO SYSTÉMU NA ZÁTĚŽ % Z MAX. HODNOTY</p> <p>DF dech./min.</p> <p>DO l</p> <p>VE l/min.</p> <p>VO2 ml/min./kg</p> <p>VO2/SF ml</p>			
<p>OSTATNÍ (NAPŘ. LA)</p> <p>LA mmol/l</p>			

6 SPECIFICKÁ ADAPTACE NA ZÁTĚŽ

HYPERTROFIE SVALŮ, HYPERTROFIE SRDCE, ROZVOJ ANALYZÁTORŮ

JMÉNO:

SPORT1 ADAPTACE ENERGETICKÝCH ZÁSOB	SPORT2	SPORT3	SPORT4
FUNKČNÍ - ZVÝŠENÍ AEROBNÍ ČI ANAEROBNÍ KAPACITY			
FUNKČNÍ - ZLEPŠENÍ FUNKCÍ SMYSLOVÝCH ANALYZÁTORŮ			
MORFOLOGICKÉ ZMĚNY (HYPERTROFIE SRDCE, HYPERTROFIE SVALŮ)			
ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ			
FYZIOLOGIE SPORTOVNÍCH DISCIPLÍN - PRACOVNÍ LIST 6			

SPORT1	SPORT2	SPORT3	SPORT4
FYZIOLOGICKÉ PARAMETRY - ZÁTĚŽOVÁ	SPIROERGOMETRIE		
VO2MAX	VO2MAX	VO2MAX	VO2MAX
SF MAX	SF MAX	SF MAX	SF MAX
TK MAX	TK MAX	TK MAX	TK MAX
DF MAX	DF MAX	DF MAX	DF MAX
DO MAX	DO MAX	DO MAX	DO MAX
VE MAX	VE MAX	VE MAX	VE MAX
VC	VC	VC	VC
RQ MAX	RQ MAX	RQ MAX	RQ MAX
VO2 / SF	VO2 / SF	VO2 / SF	VO2 / SF
P MAX	P MAX	P MAX	P MAX
LA MAX	LA MAX	LA MAX	LA MAX
ANP (% Z MAX.):	ANP (% Z MAX.):	ANP (% Z MAX.):	ANP (% Z MAX.):
SF	SF	SF	SF
VO2	VO2	VO2	VO2
W170	W170	W170	W170
WINGATE	WINGATE	WINGATE	WINGATE
RUČNÍ DYNAMOMETRIE	RUČNÍ DYNAMOMETRIE	RUČNÍ DYNAMOMETRIE	RUČNÍ DYNAMOMETRIE

SPORT 1

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

SPORT 2

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

SPORT 3

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

SPORT 4

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

PODÍL RYCHLÝCH A POMALÝCH SVALOVÝCH VLÁKEN

PODÍL RYCHLÝCH A POMALÝCH SVALOVÝCH VLÁKEN

PODÍL RYCHLÝCH A POMALÝCH SVALOVÝCH VLÁKEN

PODÍL RYCHLÝCH A POMALÝCH SVALOVÝCH VLÁKEN

SOMATOTYP

SOMATOTYP

SOMATOTYP

SOMATOTYP

