

Fyziologie zátěže 2020

1. Úvod do Fyziologie sportovních disciplín, Charakteristika sportovních disciplín, Faktory sportovního výkonu . Reakce na zatížení
2. Adaptace. Regulace adaptačních pochodů. Metabolická charakteristika výkonu (typ zátěže, trvání výkonu, intenzita zatížení, metabolické krytí, zdroje energie, energetický výdej)
3. Funkční charakteristika výkonu (SF, VO₂, La ad.), Specifické adaptace organismu na zátěž
4. Charakteristika sportovce (zátěžový test do maxima: SF max, VO₂max, La_{max} ad., Wingate test: Pmax, AC, index únavy). Charakteristika sportovce (podíl rychlých a pomalých vláken, somatická charakteristika).
5. Fyziologické odlišnosti a rizika při sportu žen, dětí a seniorů
6. Zdravotní rizika. Sport tělesně postižených
7. Vliv zevního prostředí na výkonnost. Aklimatizace (chlad, teplo, vysokohorské prostředí)
8. Rychlostní disciplíny. Silové disciplíny
9. Rychlostně vytrvalostní disciplíny. Rychlostně silové disciplíny. Silově vytrvalostní disciplíny
10. Vytrvalostní disciplíny
11. Koordinačně estetické sporty. Úpoly
12. Sportovní hry

ZKOUŠKA (splněno vše do semináře)

Ústní zkouška :

3 otázky :

- obecná (reakce a adaptace organismu)
- vliv zevního prostředí, fyziolog. zvláštnosti v ontogenezi, mužů a žen, sport zdravotně postižených
- sportovní disciplína

Literatura povinná:

- ☉ 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