

# Fyziologie sportovních disciplín 2011

## Otázky ke zkoušce

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

**Zkouška bude složena z písemného testu a následné ústní zkoušky.**

- **písemná zkouška bude obsahovat 2 z předložených otázek**
- **ústní zk ( studenti si vytáhnou 2 sporty u kterých zodpoví :**
  - 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 ( docházka + seminárka )**

### **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

rychl bruslení, 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/fsp/s/e-learning/fyziologie\\_sport/index.html](http://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/fyziologie_sport/index.html)