

# Fyziologie sportovních disciplín 2013

## Otázky ke zkoušce

1. Charakteristika sportovních disciplín podle fyziologických aspektů
2. Reakce na zatížení
3. Adaptace na trénink
4. Stresová reakce
5. Sexuální rozdíly a věkové zvláštnosti v zatížení
6. Zdravotní rizika.
7. Sport tělesně postižených
8. Vliv zevního prostředí na výkonnost ( teplota, tlak)
9. Rychlostní disciplíny
10. Rychlostně vytrvalostní disciplíny
11. Rychlostně silové disciplíny
12. Silové disciplíny
13. Silově vytrvalostní disciplíny
14. Vytrvalostní disciplíny
15. Koordinačně estetické sporty
16. Úpoly
17. 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

rychlousazení, 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](http://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/index.html)