

Fyziologie zátěže 2017

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)

	RVS	ASAK, TR
I.termín	písemný test: <ul style="list-style-type: none"> • obecná část – fyziologie zátěže • sportovní disciplína 	písemný test: <ul style="list-style-type: none"> • obecná část – fyziologie zátěže • sportovní disciplína
Další termíny	Pouze ústní zk : 3 otázky : <ul style="list-style-type: none"> • obecná (reakce a adaptace organismu) • vliv zevního prostředí, fyziolog. zvláštnosti v ontogenezi, mužů a žen, sport zdravotně postižených • sportovní disciplína 	Ústní zkouška 3 otázky : <ul style="list-style-type: none"> • obecná (reakce a adaptace organismu) • vliv zevního prostředí, fyziolog. zvláštnosti v ontogenezi, mužů a žen, sport zdravotně postižených • sportovní disciplína

Literatura:

- ☉ P.Dobšák, J.Sieglová, H.Svačinová, P.Homolka, L.Dunklerová, M.Sosíková, Z.Placheta *Klinická fyziologie tělesné zátěže(1.vyd) Brno 2009*
- ☉ 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