

## Otázky ke zkoušce fyziologie zátěže nová

### I. Reakce a adaptace na zátěž, genetika

1. Stresová reakce – průběh
  2. Účinky katecholaminů a dalších hormonů (mimo kůru nadledvin) ve stresové reakci
  3. Účinky glukokortikoidů a mineralkortikoidů ve stresové reakci
  4. Reakce na zátěž kardiovaskulární systém, dýchací systém
  5. Reakce na zátěž ANS, vnitřní prostředí, ledviny, metabolismus
  6. Acidobazická rovnováha a její základní poruchy (základní dělení), metabolická acidóza, pufrý
  7. Proces adaptace (definice, posloupnost v dějích, superkompenzace)
  8. Přehled adaptací – kardiovaskulární systém, dýchací systém
  9. Přehled adaptací – krev, termoregulace, pohybový systém
  10. Specifické adaptace – rychlostní a silové disciplíny
  11. Specifické adaptace – vytrvalostní disciplíny
  12. Specifické adaptace – koordinačně estetické disciplíny, úpoly
  13. Specifické adaptace – sportovní hry
  14. Specifické adaptace – rychlostně silové, rychlostně vytrvalostní, silově vytrvalostní
  15. Proces adaptace. Regulace adaptačních pochodů.
  16. Řízení pohybu, motorické okruhy, motorické dráhy
  17. Detrénink, desadaptace, abstinenční syndrom
  18. Fyziologické principy tréninku. Superkompenzace. Druhy tréninku. Tapering.
  19. Genetika, genomika ( DNA, RNA, gen, genom, genetický kód)
  20. Lidský genom, genetická mapa sportovní výkonnosti. Dědičnost a principy dědičnosti. Sportovní geny. Genetické testy.
- 

### II. Vliv prostředí. Ontogeneze. Sport zdravotně postižených

- A. Akutní reakce na výšku (AHN, aklimatizace, další zdravotní problémy, kontraindikace pobytu ve vysokých horách)
- B. Dekompresní nemoc, barotrauma
- C. Termoregulace – reakce na horko (i adaptace)
- D. Termoregulace – reakce na chlad (i adaptace)
- E. Fyziologické zvláštnosti – děti, puberta, adolescence
- F. Fyziologické zvláštnosti – senioři
- G. Sexuální diferenciaci
- H. Detrénink (změny v systémech)
- I. Psychosomatika
- J. Fyziologické zvláštnosti – prenatalní věk

### III. Sportovní disciplína

- zařazení mezi disciplíny
- druh pohybové činnosti, lokomoce
- intenzita a délka výkonu
- energetické krytí, zdroje energie
- specifické adaptace na zatížení
- morfofunkční charakteristika
- zdravotní aspekty