

## Seminární práce pro studenty RVS

---

1. Prostředky a význam regenerace v tréninkovém procesu ve fotbale ( obecně )
2. Regenerační pohybová aktivita a její význam ( jiné sporty ... )
3. Strečink a jeho aplikace v tréninkovém procesu ve fotbale
4. Kompenzační cvičení ve fotbale ( jako prevence svalové nerovnováhy )
5. Regenerace ve vodním prostředí a vodou ( možnosti, zásady a význam )
6. Regenerace saunováním
7. Regenerace masáží ( využití v tréninkovém procesu )
8. Regenerace automasáží
9. Regenerace světelnými ( horské slunce ), tepelnými ( solux, diatermie ) a jinými fyzikálními prostředky
10. Regenerace reflexními způsoby ( akupresura, akupunktura )
11. Zásady správné výživy a stravovacího režimu v přípravě fotbalistů
12. Pitný režim v přípravě fotbalistů ( zásady a význam )
13. Věkové a individuální zvláštnosti tréninkového procesu dětí a mládeže ( regenerace, kompenzační cvičení )
14. Zvláštnosti tréninkového procesu dívek a žen ve fotbale ( strečink, kompenzační cvičení, regenerace )
15. Zranění a úrazy ve fotbale ( prevence, rehabilitace )
16. Zátěžová diagnostika ( laboratorní testy )
17. Únava v tréninkovém procesu ve fotbale ( přetížení, přetrénování ) a zotavení

