

(Kazuistika: název sportovní  
disciplíny)

(Jméno)

# *Charakteristika sportu*

- (fyziologické aspekty zatížení – reakce a adaptace, pravidla, morfofunkční charakteristika, sportovní trénink,...)

# *Limitující faktory výkonu*

- (zdroje energie, neuromuskulární faktory, psychologické faktory, vnější faktory,...)

# *Kineziologie sportovní disciplíny*

# *Regenerace a kompenzace*

- (druh únavy, regenerační prostředky s důrazem na pohybové)

# *Rizika poškození*

- (typické úrazy - první pomoc, chronická poškození – prevence)

# *Výživa a pitný režim*

- (i doplňky stravy, doping) – zde budou uvedeny vaše data ze zápisu jídelníčku (graf, výpočty, vyjádření – zda je jídelníček správný, co byste pozměnili, upravili...celkové shrnutí)