

Požadavky k zápočtu RVS:

1. Zpráva z bask. utkání
  - Hodnocení rozcvičení družstev pře utkáním
  - Sledování herního výkonu vybraného hráče
  - Hodnocení kompenzačních cvičení po utkání
2. Zpráva z návštěvy tréninkové jednotky
  - Porovnání teorie a praxe - skladba TJ, podrobný popis, grafické znázornění cvičení
3. Seminární práce
  - Rozsah 4 – 5 stran A4
  - Témata:
    - Jídelníček a pitný režim na basketbalovém soustředění
    - Strava a pitný režim v den utkání
    - Regenerace týmu po utkání
    - Výskyt zranění u vybraného basketbalového klubu
    - Návrh rehabilitačních cviků po úrazu basketbalisty
    - Svalové dysbalance u vybraného hráče/hráčky basketbalu
    - Opět platí, že srovnáváte teorii s praxí
4. 100% docházka do praktických cvičení