

Seminární práce pro studenty Specializace I – fotbal
jarní semestr 2015

(v rozsahu 7- 10 stran a dle pokynů pro vypracování BP a DP !!!)

1. Prostředky a význam regenerace v tréninkovém procesu ve fotbale
(obecně) = Bárta
2. Strečink a jeho aplikace v tréninkovém procesu ve fotbale = Dostálek
3. Kompenzační cvičení ve fotbale (jako prevence svalové nerovnováhy)
= Hloch
4. Regenerace ve vodním prostředí a vodou (možnosti, zásady a význam)
=
5. Regenerace saunováním = Hověz
6. Regenerace masáží (využití v tréninkovém procesu) = Kováč
7. Charakteristika současného fotbalu = Lampíř
8. Druhy tréninkového procesu = Prokopec
9. Zásady správné výživy a stravovacího režimu v přípravě fotbalistů =
Skála
10. Rozvoj rychlostních schopností ve fotbale =
11. Rozvoj koordinačních schopností ve fotbale =
12. Rozvoj silových schopností ve fotbale =
13. Rozvoj vytrvalostních schopností ve fotbale =
14. Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže ve fotbale
(hlavní úkoly jednotlivých etap sportovního tréninku) = Šafránek

