**Kasuistiky**

* Charakteristika sportovní disciplíny
	+ cíl, disciplíny, základní pravidla, etapy sportovního tréninku
* Faktory sportovního výkonu (*co charakterizuje dané sport z pohledu funkční charakteristiky sportovce, „potřebných“ pohybových schopností a dovedností,…*)
	+ Somatické (kg, cm, % tělesný tuk, somatotyp,…)
	+ Kondiční (pohybové schopnosti a dovednosti), technické, psychické, taktické, další…
* Metabolická a funkční charakteristika výkonu (*jak zátěž vypadá, jak dlouho trvá s jakou intenzitou je prováděná a jak vypadá energetický metabolismus během zátěže?*)
	+ Typ zátěže (kontinuální, intervalové, intermitentní,…), trvání, intenzita
	+ Dominující systém metabolického krytí, podíl aerobní: anaerobní složky, energetický výdej, zdroje energie pro výkon
	+ Převládající typ únavy
* Reakce organismu na zátěž (*co se děje během zátěže v našem těle na úrovni svalů, dýchacího systému, oběhového systému, atd…*)
	+ Oběhový systém (SF, TK, ANP,…)
	+ Dýchací systém (VO2)
	+ Biochemické (biologické) ukazatele reakce na zátěž (La, CK, pH, )
* Specifické adaptace (*jak se na opakovanou tréninkovou zátěž naše tělo přizpůsobuje?*)
	+ změny metabolické/enzymatické, funkční, morfologické, kondiční,…
* Zdravotní rizika (akutní poranění, chronické,…)
* Regenerace po zátěži (*jakou formu regenerace uplatníme po zátěži a proč?*)
	+ Pedagogické prostředky, psychologické, fyzikální, pohybové, atd…