

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...